И. И. ЛИТВИНА

Кулинария здоровья

ОТ ПРИНЦИПОВ – К РЕЦЕПТАМ

И.И.ЛИТВИНА

Кулинария здоровья

ОТ ПРИНЦИПОВ – К РЕЦЕПТАМ

ФиС

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

МОСКВА 1992

ББК 51.230
Л 64

Литвина И. И.

Л 64 Кулинария здоровья. От принципов — к рецептам. — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 303 с.

ISBN 5-278-00445-2

В новой книге И. И. Литвиной, автора уже известной читателям книги «Три пользы», вышедшей в издательстве «Физкультура и спорт» в 1989 г., рассказано о том, как важно знать принципы приготовления блюд из самых различных продуктов. Это открывает широкие возможности оздоровления питания для каждой семьи независимо от ее достатка и возможностей. Теоретические положения об основах правильного питания согласно учению диетологов-натуропатов проиллюстрированы в книге более чем пятьюстами рецептами доступных, полезных и вкусных блюд.

Для широкого круга читателей.

Л $\frac{4105010000-033}{009(01)-92}$ 9-92 ББК 51.230

ISBN 5-278-00445-2

ИСКУССТВО КУЛИНАРИИ

Искусство приготовления пищи — кулинария, как и все виды искусств, без сомнения, требует таланта и вдохновения, профессионального мастерства, чувства меры, а также особой интуиции, порожденной все теми же талантом, вдохновением и мастерством. «Искусство долговечно, а жизнь коротка» — гласит латинская пословица, которая за несколько веков своего существования ни разу, наверное, ни у кого не вызвала никаких возражений... А как же тогда быть с кулинарией, произведения которой, увы, недолговечны, но зато обладают уникальной способностью перевоплощения — погибая, они начинают новую жизнь на службе здоровья человека. При этом шедевры кулинарного искусства несут ему не только физическое благополучие, но и духовное, так как полноценная, правильно приготовленная еда приумножает силу и бодрость, позволяет экономить энергию, необходимую для творческого труда.

Во французском разговорном языке бытуют два различных, хотя и сходных по произношению слова: «гурмэ» и «гурман». Гурмэ — человек, обладающий тонким вкусом, способный по достоинству оценить труд кулинара (о таких людях всегда говорят с уважением); гурманом же называют (и не без насмешки) того, кто ищет в еде только плотские радости, граничащие с чревоугодием. В восприятии искусства приготовления пищи вечно противоборствуют эти два начала... Хотя все и признают благородство первого, однако уж очень велик соблазн поддаться влиянию второго, которое всегда и порождало изощренную кухню, изобилующую различными «экзотическими» добавками, делающими пищу неудобоваримой. Это в конечном счете и вело ко многим человеческим страданиям, которые относятся к язвам современной цивилизации...

Искусство приготовления пищи было признано и высоко ценилось еще в самые стародавние времена, и при этом оно всегда подчинялось переменчивым законам моды точно так же, как, например, одежда или украшения. Вошли в легенду пиры жестокого завоевателя Митридата и древнеримского полководца Лукулла, чудеса итальянской кухни XVI в., а затем и изысканное мастерство французских кулинаров, до сих пор никем не превзойденное, особенно в том, что касается приправ и соусов. Именно они и прошли в первую очередь своеобразный и показательный для кулинарии «путь прогресса» от стремления во что бы то ни стало изменить, заглушить естественный вкус продукта до признания необходимым беречь и всячески подчеркивать сущность, данную ему от природы, что обязательно и по сей день.

Занятие кулинарией считалось почетным и творческим. Вот почему так много знаменитых и маститых деятелей вносили в нее свой вклад, а некоторые из них даже прославились благодаря этому своему таланту — Бешамель, Сэндвич. (Что же касается, например, «беф-Строганов» или «беф-Скобелев», то здесь, наоборот, блюда прославились благодаря известным именам.)

Однако изощренные и манерные «шедевры» все же никогда не могли составить сколько-нибудь серьезную конкуренцию простым и здоровым блюдам национальной кухни, и этому неиссякаемому и живительному источнику обязаны своим происхождением многие истинные шедевры кулинарии.

Представление об искусстве приготовления пищи часто ассоциируется с понятиями о роскоши, богатстве, утонченном и праздном наслаждении едой. Однако такое мнение ошибочно: старательный, не равнодушный к своему делу кулинар изо дня в день за ту же цену (и даже дешевле) может готовить более вкусные и разнообразные блюда, чем это принято обычно. Повара-профессионалы (а они всегда предпочитались поварихам...) пользовались особым уважением. Даже самые свирепые из русских помещиков-крепостников старались обуздать свой крутой нрав, когда дело касалось искусных кулинаров, и не только потому, что, как свидетельствует история, жестокие люди, за редкими исключениями, всегда особенно привержены чревоугодию, но и потому, что поваров-профессионалов можно было в любую минуту продать за большие деньги...

Труд талантливых кулинаров был окружен ореолом таинственности: считалось, что они владеют какими-то особы-

ми секретами, которые ревностно оберегают от любопытных глаз. Однако существуют ли (по большому счету!) такие секреты в действительности? В самом деле, мог ли создать божественную скрипку тот, кто вызнал рецепт знаменитого лака, которым владел Страдивари, ведь каждый мастер вкладывает в свое произведение свою, и только свою, бессмертную душу. Все это относится и к кулинарии: два человека готовят из одних и тех же продуктов точно по заданному рецепту, но получаются у них абсолютно разные блюда и по вкусу, и по ощущениям тех, кто их ест, а следовательно по полезности и удобоваримости. Не потому ли так часто теряют свою силу, не дают никакого товарного выхода предписания поваренных книг?

Правда, кроме психологической, или, можно сказать, энергетической, стороны приготовления пищи, существует еще и материальная его сторона: часто (ох как часто...) не представляется возможным «заиметь» все нужные для рецепта компоненты, к тому же их сбор в условиях «магазинной зависимости» требует особого предварительного обдумывания и дополнительных усилий, а между тем головы наших женщин — добровольно-принудительных кулинарок, несущих главную заботу о питании семьи, и без того ломятся от всяких проблем...

Однако если даже оставить это в стороне, то все равно обращает на себя внимание тот факт, что поваренные книги (а первая из них появилась в Древней Греции еще в IV в. до н. э.) как-то не очень прочно приживаются в повседневной жизни (даже на короткий отрезок времени), быстро устаревают и приобретают только историческое, чисто познавательное значение. Относится это и к столь почитаемым в начале века руководствам по кулинарии Е. Молоховец и О. Зеленковой, и даже к «Книге о вкусной и здоровой пище», а также ко многим другим поваренным книгам — большим и малым. И все-таки их изучение представляет большой интерес, в первую очередь не с точки зрения предлагаемых рецептов, из которых многим уже давно уготовано место в Красной книге по указанным в них продуктам, а с точки зрения общих принципов приготовления пищи, как в зеркале отражающих дух своего времени.

Не загрязненные химией и не выхолощенные технологической обработкой полноценные фрукты и овощи, мясо и рыба, хлеб, молоко и, наконец, сама вода делали великое дело — поддерживали здоровье, оберегали от тяжелых болезней, вызванных зашлаковыванием организма, токсемией, развившихся в наше время в подлинные эпидемии.

К сожалению, непригодны и недоступны для нас принципы приготовления пищи, характерные для старых и даже довольно близких к современности поваренных книг. Наверное, намного большее значение, чем кулинарные рецепты (а может ли кто-нибудь, положа руку на сердце, сказать, что ему удалось хоть один из них выполнить с высокой степенью точности?), имеют семейные традиции приготовления пищи, которые способны с поразительной последовательностью порождать одни и те же заболевания у членов семьи, не связанных между собой «генетикой». Например, как часто заболевают диабетом или гипертонией жена, муж, дети и живущая в доме двоюродная тетка!

Однако семейный стиль питания, выработанный поколениями, способен и уберечь домочадцев от хронических болезней. Я знала в юности, еще до войны, добрый десяток семей, питание которых отличалось какой-то особой благородной простотой (не имеющей ничего общего с бедностью), строгим разграничением в еде праздников и будней, преемственностью способов приготовления пищи. И что примечательно: многие из тех, кто воспитывался в таких семьях, сохранили отменное здоровье и по сей день. А вот их дети и внуки... но это уже другой разговор.

К сожалению, в большинстве случаев безвозвратно утеряны многие секреты семейного очага и сам стиль приготовления пищи. Хорошо еще, что иногда появляются книги, благодаря которым воскресают старинные рецепты известных семей (такие, как «Рецепты из поваренных книг семейства Пушкиных—Ганнибалов», авторы С. Гейченко и Ж. Журибеда). Эти рецепты восстановлены по письмам Пушкина, его родных и знакомых. Великий поэт, хорошо знавший шедевры французской кухни, культивируемые в ресторанах Москвы и Петербурга, предпочитал простую деревенскую еду, полезнейшую со всех современных, самых строгих точек зрения. Чего, например, стоит «варенец с серебряною закваскою», да еще и подавали его с «натолченными и просеянными» ржаными (а не какими-нибудь!) сухарями.

Казалось бы, все то, что сказано выше, перекрывает для многих доступ к полноценной и полноправной кулинарии, но это не так. Во все времена людей выручали (и даже спасали от гибели) здравый смысл, опыт, умение обращаться с продуктами и, не в последнюю очередь, горячее желание повкуснее и посытнее накормить своих родных и близких. Малоизвестный исторический факт: в голодное военное время в Пруссии король издал указ, в котором под страхом наказания запретил варить очищенную картошку (а

только «в мундире»), чтобы сберегались витамины и минеральные вещества, находящиеся в миллиметровом слое под кожурой. При недостатке продовольствия эта мелочь действительно имела важное государственное значение, но разве, в сущности, положение не остается таковым и по сей день? В питании многих народов картофель занимает видное место, а, согласно статистическим данным, население нашей страны почти половину потребности в аскорбиновой кислоте удовлетворяет за его счет (для этого достаточно всего 200 г картофеля, но при правильной его обработке).

А разве теперь, когда выбор продуктов крайне ограничен, а их качество во многих случаях оставляет желать лучшего, не выступает на первый (и даже единственно действенный) план тщательное соблюдение методов, принципов приготовления пищи, способствующих максимальному сбережению в продуктах их естества, «живой клетки», т. е. их питательной ценности? Неверно было бы, однако, думать, что выполнение этого условия обязательно ведет к обеднению вкуса пищи: наоборот, оно открывает самые широкие возможности для его обогащения и облегчает труд каждого кулинара, в первую очередь — домашнего, так как общественный слишком часто бывает стеснен множеством норм и предписаний, сводящих на нет его вдохновение и рубящих под корень профессиональную интуицию.

Знать и понимать логику принципов приготовления здоровой пищи, безусловно, намного важнее, чем самое точное, подчас бездумное копирование многочисленных рецептов.

На первый взгляд рецепты, приведенные в этой книге, ничем не отличаются от обычно рекомендуемых,— разве только своей «диетичностью»... Однако каждый из них полномочно представляет целую серию (и даже систему) аналогичных блюд, объединенных общими принципами приготовления. Такие типовые рецепты не привязаны к определенным продуктам, взаимозаменяемость которых в пределах серии можно проследить на многих рецептах-«цепочках». Например, запеченные кабачки, патиссоны, баклажаны, капуста, тыква, по сути дела,— одно и то же блюдо с одинаковыми (или самыми разными) добавками в зависимости от вкуса кулинара, сезона, имеющихся продуктов.

К сожалению, в наше время есть много обстоятельств, затрудняющих для многих людей переход к полноценному сыроедению, поэтому нужно стремиться вводить в свой рацион как можно больше «живой клетки». Таким образом, блюда (вернее было бы сказать — еда) из сырых овощей

и фруктов (в основном салаты) всегда занимают в кулинарии первое место. При этом указания рецептов (в обычно принятом смысле) чаще всего оказываются бесполезными, так как не могут охватить всего разнообразия блюд, очень простых в изготовлении и проигрывающих от «ресторанных затей». Важно иметь в виду, что и сыроедческая пища должна подчиняться определенным правилам. Например, Г. Шелтон, известный американский диетолог, считает, что салаты значительно теряют и во вкусе, и в усвояемости, если включают более 4 компонентов. Обязательно в этом случае и соблюдение правил сочетания продуктов, которые будут подробно рассмотрены в разделе «Таблица здоровья». Чтобы усилить «сыроедческий настрой» в питании, рекомендуется даже в традиционные винегреты и овощные супы вводить натертые сырые овощи, в частности морковь,— ведь ее, по мнению многих диетологов, никогда не следует варить, так как питательные вещества пропадают, а вкус значительно ухудшается.

За салатами из дикорастущих съедобных трав, зеленых и крахмалистых овощей естественно следуют салаты из вареных, которые можно готовить практически из всех овощей в любых сочетаниях. Это как бы промежуточный вид пищи между сыроедением и «блюдоедением»: редкий салат обходится без добавки свежей зелени или овощей, а приправы в основном те же. При переходе от салатов к «приготовленным блюдам» особое значение приобретают правила совместимости продуктов, и они, конечно, должны всегда незримо (как бы сами собой...) стоять за спиной каждого кулинара. Однако к этим правилам нельзя относиться даже с малейшей долей нетерпимости, иначе питание превратится в постоянную пытку сомнениями и угрызениями совести.

Запекание — это, пожалуй, вершина кулинарии. На такой вид тепловой обработки продуктов (овощей и круп, мяса и рыбы) в каждом разделе книги (кроме, конечно, «Сыроедческого настроя» в питании») обращено особое внимание. В этом ряду стоят и скромные овощные запеканки, и старинные крупеники, и любимые всеми овощи в тесте, и многие вегетарианские пловы (столь почитаемые когда-то и столь забытые теперь).

К вареным овощам примыкают супы, которые в питании людей, живущих в холодном климате, играют комфортную роль. В повседневной жизни без них трудно обойтись, хотя диетологи-натуропаты, сторонники естественного питания и максимального сбережения в продуктах «живой клетки»,

отрицали пользу этих блюд и, уж во всяком случае, не признавали за ними права на каждодневность. Супы — дополнение, подспорье в нашем питании. Почти во все их рецепты специально введены такие компоненты, которые без всякого «качественного» ущерба можно заготовить заранее, а следовательно, суп будет сварен за считанные минуты.

Конечно, любая тепловая обработка продукта неизбежно уносит часть (а то и целое) его полезных свойств. И чем короче такая обработка, тем больше надежды на сохранение витаминов, минералов, биологически активных веществ. Таким образом, первый закон кулинарии: время тепловой обработки продуктов должно быть минимальным, вернее, оптимальным. Например, традиционные способы приготовления каш без предварительного замачивания круп губят значительную часть ценнейших питательных веществ. Даже в ядрице почти ничего не остается от ее прославленных белков (полноценной замены мясу), легкоусваиваемых жиров, витаминов и т. п. Сохраняются разве только одни крахмалы, но их, как известно, разрушить (и переварить!) весьма трудно. Недаром такие авторитетные американские диетологи, как Н. В. Уокер и Р. Д. Поуп (70-е годы), считают непереработанные организмом крахмалы основными виновниками зашлаковывания крови и засорения сосудов... А ведь доля круп в нашем питании будет неизбежно возрастать по мере увеличения в овощах количества ядохимикатов.

Система принципов приготовления продуктов ни в коей мере не вносит смуты в установившиеся привычки в питании, разве только совсем немного, и то на первых порах. Поняв ее логику, в привычные нам блюда легко вносить поправки, которые не ухудшат вкуса, но принесут существенную пользу здоровью семьи, и особенно детей. Важно также для каждого продукта правильно выбрать сам вид тепловой обработки. Конечно, варение и запекание всегда следует предпочитать тушению и жарению (а лучше совсем их исключить): разложение всех жиров на вреднейшие канцерогенные составляющие неизбежно. «На сковородках ваших кипит ваша смерть!» — так сказал знаменитый американский врач-диетолог Поль Брэгг *. Формулировка страшна и беспощадна, но... соответствует действительности. Между тем в поваренных книгах, за очень редкими исключениями, в рецептах блюд из овощей рекомендуется

---

* В 1989 г. в изд-ве «Молодая гвардия» вышла на русском языке одна из его многочисленных книг — «Чудо голодания».

предварительно их пассеровать, т. е. обрабатывать в жирах на раскаленных сковородах. Эта совершенно излишняя операция [illegible] овощей. Данное им от природы [illegible] опять перегретые, разложившиеся жиры.

[illegible] рецепты небезнадежны... Можно показать, какие изменения требуется внести, например, в один из рецептов, приведенных в буклете, изданном в Киеве [illegible] Блюда из овощей [illegible] Такие поправки сэкономят время и труд, сделают блюдо поистине здоровым.

Морковь (или любые другие овощи), тушеная с черносливом (разновидность вегетарианского плова).

Морковь и корень петрушки [illegible] *можно взять [illegible], а можно [illegible], и без [illegible]* нарезать мелко и [illegible] *растительное масло и [illegible] случае не [illegible] жир до [illegible]* Чернослив [illegible] водой и [illegible] до мягкости [illegible] 1—2 [illegible] *блюда [illegible] и плотно [illegible]*) В [illegible] овощи и рис [illegible] *черносливом на несколько часов, чтобы [illegible] срок варки)* и довести его до готов[illegible]. Положить сахар (*зачем? ведь рис варят в вод[illegible] имеющей кисло-сладкий естественный вкус чернослива, к т[illegible] же блюдо украшают ягодами чернослива — штук по [illegible] 5 на порцию*).

Приведенный рецепт, увы, не один[illegible], например, в смысле добавления в овощные блюда ще[illegible] доз сахара (даже в свеклу с яблоками, черносливом [illegible]). Кроме того, крупы (в данном случае — рис) несовместимы с сахаром: в этом сочетании они трудно усваиваются органами пищеварения.

Много различных дефицитов осложняет нашу жизнь, и все же самый главный из них — дефицит времени женщин, кормилиц семьи. Конечно, есть надежда, что недостаток продуктов и очереди — величина переменная, которая стремится к убыванию, однако всегда есть риск, что кухонное времяпрепровождение — и это уж совсем обидно — может остаться величиной постоянной, если... вовремя не понять, что кулинария — отнюдь не слепое следование предписаниям рецептов, а творческое понимание принципов, положенных в ее основу.

ТАБЛИЦА ЗДОРОВЬЯ

«Раздельное питание», «правильное сочетание продуктов», «[illegible]», «совместимость пищи» — эти выражения [illegible], уже становящиеся терминологическими [illegible] увидеть на страницах печати и даже [illegible] докторских... Но так было не всегда. [illegible] в период пресловутого глобального [illegible] из современных отечественных и [illegible] диетологов, гигиенистов, работавших в [illegible] их опыт и результаты наблюдений [illegible] замалчивались нашей наукой диетологией [illegible] резко отрицательную оценку. [illegible] об этом, но ведь, и в самом деле, куда [illegible] под сенью устоявшихся диет № 1, 1а, 1б и т. д. [illegible] по № 15 включительно, которые, по сути дела, [illegible] без соблюдения законов (не будем бояться этого слова) сочетания пищевых продуктов.

Однако энтузиасты, часто безвестные, столь же упорно переводили на русский язык книги американских, канадских, английских, немецких и австралийских диетологов-натуропатов — Г. Шелтона, П. Брэгга, Н. Уокера, К. Джеффри, А. Чеиз, Х. Бенджамина, О. Хойна, Р. Джексона и многих других, заполняя тем самым брешь в отечественной диетологии. Эта работа принесла большую пользу и больным, и здоровым.

Вся история развития медицины, если даже забыть об индийских и тибетских йогах, почему-то долгое время не считавшихся у нас истинными представителями научной медицины (а ведь существовало вполне реальное лицо — врач Патанджали, разработавший основы системы йога, наследие которого заслуживает не меньшего внимания, чем труды Авиценны, Гиппократа, Галена и др.), свидетельствует о том, что принципы совместимости продуктов

всегда ставились во главу угла науки о питании. Например, древнеримский врач Цельс вполне на современном уровне обосновал необходимость соблюдения этих принципов особенностями физиологии пищеварения: перемешивание в желудке веществ, которым присуща различная быстрота и трудность переваривания, ведет к загниванию пищи и в конечном счете к отравлению организма. В средние века врачи хорошо знали об этом. Авиценна советовал употреблять продукты в таких сочетаниях, чтобы они уравновешивали друг друга и не приносили вреда. Автор одной из старинных таджикских книг, относящихся, как мы бы теперь сказали, к жанру популярно-массовой литературы, желая как можно более доходчиво донести до читателя идею раздельного питания, писал: «Если дер[illegible]ьем, то не ешь ты все подряд!» (Юсуфи [illegible] XV в.)

Так считали врачеватели, отделенные от нас толщей веков. Но почему же столь долгое время оставались недоизученными и недодуманными фундаментальные труды академика И. П. Павлова, который еще в конце XIX столетия экспериментально доказал, что на каждую пищу выделяется свой желудочный сок разного состава и не одинаковой активности? Прямая дорога от этих исследований, продолженных и развитых учениками Павлова, ведет к современным теориям (и «практикам»!), утверждающим важность правильного употребления различных продуктов для нормальной жизнедеятельности организма. Кстати, все зарубежные ученые-диетологи в своих работах часто с большим уважением и почтением упоминают имя нашего выдающегося физиолога, гордости отечественной науки, в частности считая его основоположником современного учения о совместимости продуктов.

Нужно, однако, заметить, что и в глухие 50—70-е годы все-таки находились ученые, которые, вопреки предписаниям официальной медицины, «осмеливались» делать важные открытия в этой области. Прежде всего это относится и к исследованиям академика (в то время еще будущего) А. М. Уголева. В 1980 г. известные московские врачи Ф. Н. Ромашов, Е. С. Бельховер и др. в рекомендациях по лечебному голоданию для хирургических клиник приводят отрывок из книги американского врача Г. Шелтона «Правильное сочетание пищевых продуктов», а в то время его имя, пожалуй, в самой наибольшей степени находилось под запретом официальной диетологии.

Процесс становления и развития учения о раздельном питании в нашей стране, к сожалению, нельзя считать

[illegible] «[illegible]», а также [illegible] изучила пр[illegible] [illegible] утерявших до[illegible] [illegible] старых знаний [illegible] применённых в выборе продуктов, [illegible] хроническим заболеваниям [illegible] тракта, а следовательно, и ко всем [illegible], какие только есть на свете. Недове[illegible] [illegible] питания, культивируемое десятиле[illegible] [illegible] и на такого смелого эксперимен[illegible]татора, [illegible] был академик А. А. Микулин. В [illegible] долголетие» (М., «Физкультура и спорт», [illegible] которому он отводил важное [illegible] естественного оздоровления. Микулин [illegible] о том, как стал последователем д-ра [illegible] «Институт раздельного питания». Постепенно [illegible] на такое питание, Микулин почувствовал необычайную бодрость, жизнерадостность, прилив сил, однако вскоре чуть было не погиб в результате, как он считал, «[illegible] диеты», вызвавшего сильнейшее [illegible]. Об этом прочли миллионы и, конечно, поверили [illegible] ученому, восстановившему свое здоровье и [illegible] к активной жизни в обстоятельствах, с точки зрения официальной медицины почти безнадежных. Но, увы, лишь немногие из часто встречающихся с ним людей знали о том, что Микулин вскоре после издания книги понял свою ошибку, признал раздельное питание важнейшим фактором здоровья и придерживался этого правила всю свою долгую и плодотворную жизнь. Токсикоз же был вызван тяжелым отравлением недоброкачественной пищей.

Говорят (и не без некоторого основания), что истина в науке когда-нибудь да пробивает себе дорогу... Нам повезло, что это произошло еще при нашей жизни.

Хотя многие зарубежные диетологи, особенно работавшие в 40—70-е годы, в своих трудах никогда не обходили стороной проблему правильного сочетания пищевых продуктов, однако все же наиболее подробно ее рассмотрел, обосновал, проанализировал и конкретизировал Герберт Шелтон. Книга «Правильное сочетание пищевых продуктов» (1971) написана просто и убедительно, с большим тактом. Она доступна всем, кто захочет ее понять, независимо от уровня образования, профессии, «географического положения» и «социального происхождения». Каждый ее читатель чувствует себя причастным к большой

Совместимость продуктов по Г.Шелтону и рекомендациям других диетологов

- □ -хорошо
- ▒ -допустимо
- ▓ -плохо

	Мясо,рыба, птица (постные)	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб,крупы, картофель
Мясо,рыба, птица (постные)	X	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
Зернобобовые	плохо	X	допустимо	хорошо	хорошо	плохо	плохо
Масло сливочное, сливки	допустимо	допустимо	X	допустимо	плохо	плохо	хорошо
Сметана	допустимо	хорошо	допустимо	X	допустимо	плохо	хорошо
Масло растительное	плохо	хорошо	допустимо	допустимо	X	плохо	хорошо
Сахар, кондитерские изделия	плохо	допустимо	допустимо	допустимо	плохо	X	плохо
Хлеб,крупы, картофель	плохо	допустимо	хорошо	хорошо	хорошо	плохо	X
Фрукты кислые, помидоры	плохо	плохо	хорошо	хорошо	хорошо	плохо	плохо
Фрукты сладкие, сухофрукты	плохо	плохо	допустимо	допустимо	допустимо	плохо	плохо
Овощи зеленые и некрахмалистые	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
Овощи крахмалистые	плохо	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо	плохо	хорошо
Молоко	плохо	плохо	допустимо	допустимо	плохо	плохо	плохо
Творог, кисломолочные продукты	плохо	плохо	допустимо	хорошо	допустимо	плохо	плохо
Сыр,брынза	плохо	плохо	допустимо	допустимо	плохо	плохо	плохо
Яйца	плохо	плохо	допустимо	допустимо	плохо	плохо	плохо
Орехи	плохо	плохо	плохо	допустимо	хорошо	плохо	плохо

■	■	■	■	■	□	□	■	■	×	■	□	□	□	■	■	Хлеб,крупы, картофель

□	■	□	■	■	■	□	■	×	■	■	□	□	□	■	■	Фрукты кислые, помидоры
■	■	■	□	■	■	□	×	■	■	■	■	■	■	■	■	Фрукты сладкие, сухофрукты
□	□	□	□	■	□	×	□	□	□	□	□	□	□	□	□	Овощи зеленые и некрахмалистые
□	■	□	□	■	×	□	■	■	□	■	□	□	□	□	■	Овощи крахмалистые
■	■	■	■	×	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Молоко
□	■	□	×	■	□	□	□	■	■	■	■	□	■	■	■	Творог, кисломолочные продукты
■	■	×	□	■	□	□	■	□	■	■	■	■	■	■	■	Сыр,брынза
■	×	■	■	■	■	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Яйца
×	■	■	□	■	□	□	■	□	■	■	□	■	■	■	■	Орехи

науке о физиологии и психологии питания. В этом высокое мастерство Г. Шелтона — врача, педагога, писателя (он и был доктором 9 наук, в том числе медицины, хирургии, педиатрии, педагогики, философии, филологии и др.). Ему принадлежит более 40 научных трудов, но из них у нас в стране известны едва 10, и это, конечно, отнюдь не официальные издания. Шелтон трагически погиб в возрасте около 100 лет, полный сил и творческой энергии. В г. Сан-Антонио (штат Техас) в 1928 г. он основал клинику — «Школу здоровья», в которой успешно лечил самые тяжелые болезни правильным питанием, голоданием, физическими упражнениями. Пациенты Шелтона становились под руководством опытных преподавателей инструкторами и популяризаторами здорового образа жизни.

В книге Шелтона содержатся положения, не только непосредственно касающиеся совместимости продуктов, но и основные правила питания. Он объясняет, почему нельзя есть в состоянии усталости, беспокойства, при перегреве или переохлаждении и уж, конечно, при «лихорадочных» и других тяжелых острых заболеваниях: пища не будет принята организмом, какой бы идеальной она ни была.

Это знали еще древние йоги, знали и русские врачи. Врач Матвей Пекен в труде «О лихорадке», изданном в 1790 г., писал: «В лихорадках же сама природа отвлекает болящего от употребления пищи, и таковое свойственное сим болезням отвращение от яств... ласкает надеждою к скорому выздоровлению».

Спокойная обстановка за столом — залог полного и «здорового» усвоения пищи, а ведь этого как раз в большинстве случаев и лишены люди современного поколения, поедающие хлеб свой насущный в спешке, без всякого внимания, да к тому же еще и выплескивающие за ужином на головы своих сотрапезников (особенно детей) все неприятности, накопившиеся за день.

Часто можно услышать и даже прочесть в серьезных работах известных ученых, что все то, о чем пишет Шелтон, неосуществимо или трудновыполнимо, особенно в наше время и в наших условиях, что его предписания слишком строги, негибки и т. д. и т. п. Однако, внимательно читая его книги и вникая в их психологический настрой, без труда можно увидеть (если не в самом тексте, то между строк), что его рекомендации отнюдь не категоричны, что каждым своим словом он призывает понять логику и суть возможных сочетаний продуктов, ни под каким видом не навязывая своих взглядов, подтверждая все выдвигаемые поло-

жения результатами исследований ученых, физиологов, гигиенистов, диетологов, врачей-клиницистов. В его книгах можно найти острое, меткое слово, мягкий юмор и горькую насмешку, но нет в них и следа максимализма или фанатизма. По сути дела, правила сочетания продуктов «по Шелтону» располагаются по пятибалльной системе, а не по системе «да» — «нет», в чем его часто упрекают. При этом он не отвергает и не клеймит позором те сочетания, которые заслуживают лишь посредственной оценки. В приведенной таблице даны всего три оценки, это сделано для большей наглядности и облегчения понимания логических построений, относящихся к некоторым сочетаниям.

Чтобы лучше понять таблицу, важно знать основы классификации продуктов. При этом в классификацию, содержащуюся в книге Шелтона, целесообразно внести некоторые изменения и дополнения, чтобы упростить ее, приблизить к реалиям нашей действительности и учесть рекомендации других диетологов-натуропатов.

Основная белковая пища животного и растительного происхождения: мясо, птица, рыба и все продукты из них, творог и кисломолочные продукты, молоко, сыры, яйца, зернобобовые, орехи.

Продукты, богатые крахмалом: хлеб и все изделия из муки, крупы, картофель.

При беглом взгляде на таблицу может показаться, что в ней преобладают запреты, и сразу же, конечно, возникают возражения типа «а что же тогда есть?», «а как же тогда жить?». Однако на самом деле запретов столько же, сколько и допусков, половина из которых идет с оценкой «хорошо». Следовательно, неблагоприятным сочетаниям не так уж трудно найти вполне приемлемые эквиваленты.

Таблица легко запоминается, если понять и усвоить основные принципы учения Г. Шелтона и его единомышленников — диетологов натуропатического направления медицины.

Итак, рассмотрим последовательно все графы таблицы.

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Графа первая и, пожалуй, самая важная, так как именно здесь легче всего нарушить правила совместимости продуктов, и притом с наибольшим вредом для здоровья. Каждый фермент, вырабатываемый в пищеварительном тракте человека, имеет свое особое предназначение. И. П. Павлов говорил о «молочном соке», «мясном соке», «хлебном соке». Таким образом, характер пищи определяет

состав выделяемых для ее переработки ферментов. Но это лишь одна сторона дела. Существует, кроме того, и непостижимо совершенный механизм выделения этих соков по времени: так, самый сильный сок, необходимый для переваривания мяса, выделяется в первый час пищеварения, для хлеба — через три часа, а для молока — в последний час. К тому же и сила сока, его количество, кислотность, а следовательно, и активность желез желудка, и скорость переваривания пищи изменяются в зависимости от ее качества.

Организм человека направляет всю свою энергию на тот участок, где предстоит самый тяжелый труд, отнимая ее у других органов, подчас жестоко от этого страдающих. Некоторые ученые-физиологи сравнивают эффективность работы органов пищеварения с к. п. д. допотопного паровоза... Животные белки — наиболее тяжело усваиваемая пища. Вот почему так много «отказов» в первой графе. Они настораживают, и в этом уже заключается большая польза. Разве не заслуживают сочувствия и помощи вечные труженики нашего организма — органы пищеварения, не прекращающие свою работу ни днем, ни ночью, когда они лишь немного ее замедляют? К словам «мясо», «птица», «рыба» добавлено слово «постные». Дело в том, что и Шелтон, и все диетологи-натуропаты считают, что во время обработки этих продуктов необходимо удалять весь внешний жир, а внутренний сам вытапливается, если готовить мясо на решетке или по способу шашлыка — на открытом огне. Для мяса всех видов очень благоприятно сочетание с зелеными и некрахмалистыми овощами («100 трав» к шашлыку у кавказцев). Г. Шелтон считает, что такое сочетание нейтрализует вредные свойства животных белков, помогает их перевариванию и выведению излишнего холестерина из крови, что необычайно важно для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний. Что касается крахмалистых овощей (подробно о них см. ниже), то сочетание с ними животных белков нельзя считать идеальным, но все же это лучше, чем сочетание с хлебом, картофелем, крупами, макаронными изделиями.

Рыбу все диетологи-натуропаты считают таким же трудноусваиваемым животным белком, как мясо, но, может быть, отношение к ней немного более снисходительное. По крайней мере, йоги считали, что потребление рыбы не мешает серьезным занятиям асанами (в противоположность мясу), а Брэгг, убежденный вегетарианец, признавался, что несколько раз в году ест свежевыловленную рыбу

Алкоголь в сочетании с животными белками приносит огромный вред: он осаждает пепсин, необходимый для их переваривания.

Часто возникает вопрос: а почему же сочетание мяса с, казалось бы, родственными ему животными белками — молоком, яйцами, творогом, сырами — оценено в таблице отрицательно (если бы принятая система была пятибалльной, то здесь стояла бы даже не «двойка», а «единица»)? Каждый из них, как уже говорилось выше, требует особых пищеварительных секреций и различного времени для наиболее активного переваривания. К сожалению, в нашем повседневном питании (особенно в общественном, больничном, санаторном), а также в «кулинарных шедеврах» белки различного характера часто смешивают.

ЗЕРНОБОБОВЫЕ (ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА...)

Это довольно сложный и даже противоречивый продукт, требующий при сочетании с другими видами пищи большого внимания. Однако следует иметь в виду, что зеленые бобы и зеленый горошек не относятся к этой категории: они принадлежат к некрахмалистым овощам и совместимы со всеми продуктами, кроме молока (и то этот запрет не строг).

И все же фасоль, горох, чечевицу не следует исключать из рациона, так как это богатый источник растительного белка, близкого по своему составу к «убойному мясу». С другой стороны, бобовые растения отличаются богатым содержанием крахмалистых веществ. Это и обусловливает нелегкость их усвоения, требующего значительной работы желудочно-кишечного тракта. Особенности совместимости зернобобовых с другими продуктами объясняются, таким образом, их двойственной природой. Как крахмалы, они хорошо сочетаются с жирами, особенно с легкими для усвоения — растительным маслом и сметаной (к которой диетологи-натуропаты относятся как-то теплее, чем к другим жирам животного происхождения). Безусловно, хороши бобовые со всевозможной зеленью и крахмалистыми овощами.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ И СЛИВКИ

Эти продукты по своему происхождению являются одноплановыми (по крайней мере, должны быть таковыми). Сочетание их со сметаной также в принципе приемлемо по той же причине. Рассматривая совместимость животных белков с жирами, Шелтон приводит результаты исследований

многих физиологов и диетологов, свидетельствующие о замедляющем воздействии жиров на пищеварение, что, конечно, ведет к существенному напряжению всех систем организма. Даже такие белковые продукты, как орехи или сыр, сами по себе содержащие почти 50% жира, нелегки для переваривания. Лишь обилие зеленых и некрахмалистых сырых овощей способно смягчить неблагоприятное сочетание белков и жиров. По понятным логическим соображениям, сочетание, например, сыра со сливочным маслом можно считать приемлемым, однако зачем поглощать столько животных жиров в один прием пищи?..

Со всеми продуктами, содержащими крахмал, сливочное масло и сливки (как и все жиры) дают хорошее сочетание.

Сметана. Относясь к категории жиров, а не белков, как иногда считают, она несовместима с мясными продуктами, сахаром, орехами (концентрированный белок растительного происхождения) и, конечно, с молоком.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

Как легко можно заметить, некоторые запретные сочетания продуктов неприемлемы для нас даже не вследствие физиологической несовместимости, а по традиционным правилам приготовления пищи и... по вкусу: и в голову никому не придет употреблять растительное масло с сахаром, творогом, молоком, сыром. А таких вкусовых запретов в таблице не менее половины! Масло растительное — это высокополезный продукт, но только в том случае, если он употребляется в сыром и нерафинированном виде. Пример логического сочетания: масло растительное и орехи, содержащие много жира растительного происхождения.

САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

«Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время с сахарами!» — так назвал Шелтон один из разделов своей книги. Все сахара тормозят секрецию желудочного сока. Для их переваривания не нужны ни слюна, ни желудочный сок: они усваиваются непосредственно в кишечнике. Если же сладости едят с другой пищей, то, надолго задерживаясь в желудке, они очень скоро вызывают в нем брожение и, кроме того, снижают подвижность желудка. Кислая отрыжка, изжога — результаты этого процесса. Вот почему так решительно выступает Шелтон против кормления детей кашами с сахаром, хлебом с джемом и вареньем, сладким

молоком. Тонзиллиты, гастриты, запоры, которыми часто страдают современные дети, он считает прямым следствием их кормления так называемой сбалансированной пищей (сахар содержит много калорий, но диетологи-натуропаты считают их «пустыми»), вызывающей постоянное брожение в пищеварительном тракте и, в результате,— отравление организма.

«Какая польза в том, чтобы ежедневно потреблять теоретически требуемое количество калорий? — говорит Шелтон.— Если пища забраживает и загнивает, то она не отдает своих калорий организму». Такая пища не обеспечивает организм витаминами и минералами. Углеводы, вместо того чтобы давать энергию организму, переходят не в моносахариды, а в спирт и уксусную кислоту.

Кондитерские изделия, содержащие, кроме сладких продуктов, и белую муку (мертвый продукт, лишенный всех биологически активных веществ), приносят еще больший вред (десерты, сладкие пироги, булочки и т. п.).

К категории сахаров Г. Шелтон относил и мед, ссылаясь на мнение некоторых исследователей, обнаруживших в нем неблагоприятные для организма кислоты. Однако многие современные ученые с этим мнением не согласны. Д. С. Джарвис *, например, объясняет, что мед — продукт, уже переработанный пищеварительным аппаратом пчелы; через 20 мин после приема он всасывается в кровь, не нагружая печень и все другие системы организма (вот почему спортсменам он советовал принимать мед примерно за 30 мин до начала соревнований).

ХЛЕБ, КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ

Это продукты, которые диетологи-натуропаты называют «крахмалами» (сахара и крахмалы обычно объединяются общим понятием — углеводы). К продуктам, богатым крахмалом, следует всегда относиться с большим вниманием: крахмал сам по себе, в чистом виде, является чрезвычайно трудно усваиваемым продуктом и требует тщательного соблюдения правил совместимости.

Графа, посвященная крахмалам, выглядит не так мрачно, как, например, графы мяса, сахара и молока, однако запрет на сочетание животных белков с крахмалистыми продуктами — это первый и, пожалуй, самый важный закон раздельного питания.

---

* Д. С. Джарвис. Мед и другие естественные продукты. Изд-во «Апимондия», 1975.

Излишние сахара и крахмалы, не усвоенные полностью и не переведенные в энергию, в виде жира накапливаются в клетках.

Н. Уокер предупреждает, что недопереваренные частицы крахмала, попадая в кровь, загущают ее и отлагаются на стенках сосудов.

Природные сочетания белков, крахмалов и жиров (молоко, крупы, сливки и т. п.) нетрудны для переваривания, но со случайными сочетаниями, да еще в больших количествах, организму справиться трудно. «Природа не производит сэндвичи!» — говорит Шелтон. А мы добавим к этому еще и гамбургеры, и биг-маки.

Первые стадии переваривания белковой и крахмалистой пищи проходят в разных средах: белки нуждаются в кислой среде, которая необходима для активизации фермента пепсина, участвующего в их переваривании, а крахмал — в щелочной (амилаза слюны и т. п.). Поэтому диетологи и считают, что особенно неудобоваримы такие смеси, как колбасы и котлеты, рулеты и т. п. Железы, выделяющие соки, предназначенные для обработки белков, расположены в нижнем отделе желудка, поэтому, когда эти соки начинают воздействовать на крахмалистые продукты, употребляемые, например, с мясом, неизбежно наступает забраживание и загнивание пищи. Поступая в таком виде в двенадцатиперстную кишку, пищевая масса требует очистки от образовавшихся ядов, и здесь включаются поджелудочная железа, желчный пузырь и печень, которая буквально надрывается, чтобы спасти организм от отравления (если она сильна и здорова, то ей это удается... до поры, до времени), забывая при этом о других своих прямых обязанностях, порученных ей природой.

Шелтон хвалит англичан за бережное сохранение традиций, в частности в питании: они всегда вначале едят мясо, а затем, через некоторое время, — пудинг. Так и следует поступать, а у нас вместо пудингов всевозможные традиционные гарниры — картофель, каши, макароны и т. п. Лучше вообще не смешивать эти два продукта в один прием пищи.

Хлеб диетологи-натуропаты считают отдельной едой (например, с маслом), а не обязательным добавлением к каждой пище. Однако к хлебу, приготовленному из неочищенного, цельного зерна, отношение весьма снисходительное: Шелтон разрешает его есть «во всевозможных неправильных комбинациях», в первую очередь с различными салатами независимо от их состава. Сочетание всех продуктов, богатых крахмалом, с жирами очень благоприятно для

пищеварения, что и определяет хорошее отношение к сочетанию жиров с зернобобовыми и крахмалистыми овощами.

К различным пирогам у диетологов-натуропатов отношение такое: если хотите съесть кусок пирога, то сочетайте его с большим количеством салата из сырых овощей и ничего больше не ешьте в этот прием пищи.

ФРУКТЫ КИСЛЫЕ, ПОМИДОРЫ

Прежде всего возникает вопрос, почему в одну категорию объединены эти, казалось бы, совсем различные продукты? Дело в том, что помидоры выделяются из всех овощей высоким содержанием кислот — лимонной, яблочной, щавелевой. Таким образом, по совместимости с другими продуктами они примыкают к кислым фруктам, к которым во всех случаях относятся цитрусовые и гранаты, а все остальные — по вкусу.

«Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время с кислотами!» — пишет Шелтон. Он подчеркивает особую вредность таких сочетаний. Беспорядочное потребление во время еды, непосредственно перед ней и после нее лимонного, грейпфрутового, апельсинового или томатного соков, а также уксуса, кислых приправ и т. п. он считает причиной многих желудочно-кишечных заболеваний: пепсин разрушается полностью, действие амилазы слюны прекращается.

Сочетаниям белковой и крахмалистой пищи с кислыми фруктами и помидорами в таблице сказано «нет», однако Шелтон считает, что их можно есть не менее чем за 30 мин до приема пищи. Даже маленьким детям разрешается давать молоко через 30 мин после кислых фруктов и помидоров. К сожалению, помидоры в повседневной жизни часто едят неправильно, что заставляет в некоторых случаях совсем отказываться от этого полезного и доступного овоща. А ведь в помидорный сезон отступают даже самые застарелые запоры... Употребление одновременно сладких и очень кислых фруктов, по мнению Шелтона, неблагоприятно для пищеварения. Это условие легко выполнить.

ФРУКТЫ СЛАДКИЕ, СУХОФРУКТЫ

Эта графа таблицы выглядит мрачновато, правда, все же веселее, чем графа «Сахар, кондитерские изделия», ведь рафинированный сахар — по сути своей химическое вещество, мертвый продукт, а сладкие фрукты и сухофрукты (которые сохраняют все ценные свойства свежих, но, конечно, выступают в более концентрированном виде) —

«живая клетка», как говорят йоги. Приемлемо их сочетание и с молоком, орехами, однако в небольшом количестве, так как это тяжело для пищеварения.

Всегда следует иметь в виду, что фрукты (и кислые, и сладкие) вообще лучше ни с чем не сочетать, так как они усваиваются в кишечнике (есть их нужно не менее чем за 15—20 мин до принятия пищи). Это правило Шелтон считает особенно строгим в отношении арбузов и дынь, которые, являясь овощами по происхождению, по особенностям усвоения примыкают к фруктам.

Известно, какую огромную роль в работе всех систем организма играют собственные витамины и минеральные соли. Загнивающие и бродящие в желудке фрукты (что неизбежно, когда в нем присутствует какая-либо другая пища) начисто теряют все свои ценнейшие вещества, а между тем люди, неправильно их потребляющие, уверены в том, что получают большую пользу.

ОВОЩИ ЗЕЛЕНЫЕ И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ

К ним относятся вершки всех съедобных растений (зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы), салат, дикорастущие «столовые» травы, а также капуста белокочанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец, зеленый горошек. Редис, брюква, редька и репа — это как бы «полукрахмалистые» овощи, которые по сочетаниям с различными продуктами скорее примыкают к зеленым и некрахмалистым овощам, чем к крахмалистым. Всем зеленым и некрахмалистым овощам — поистине «зеленая улица»!

Как неприемлемое отмечено только сочетание их с молоком, да и то в угоду городским традициям: в деревнях частенько пьют молоко, заедая его огурцами и зеленым луком с грядки, без всякого вреда для пищеварения.

ОВОЩИ КРАХМАЛИСТЫЕ

К ним относятся свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, тыква, кабачки и патиссоны, цветная капуста. Значительное содержание крахмалистых веществ накладывает на эти овощи некоторые ограничения по сравнению с зелеными и некрахмалистыми. В этой графе появилось и довольно много «троечников»: лучше, чем что-либо иное, но не идеально... Сочетание этих овощей с сахаром вызывает сильное брожение, поэтому здесь решительный отказ. Остальные сочетания или хороши, или допустимы. Крахмалистые овощи — лучшее добавление к крахмалистой пище.

МОЛОКО

Молоко — отдельная еда, а не питье, сопровождающее завтрак, обед, ужин. В животном мире все детеныши, когда они питаются молоком, не принимают больше никакой пищи. Это еда, предназначенная для вскармливания потомства. Молоко, попадая в желудок, должно свернуться под влиянием кислых соков — вот непременное условие его переваривания. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор пока не переварится свернувшееся молоко, пища остается необработанной, загнивает, процесс пищеварения затягивается. Известно, что это свойство молока используется при отравлениях: молоко обволакивает испорченную или ядовитую пищу, не давая ей воздействовать на организм и позволяя таким образом выиграть время для срочных мер.

ТВОРОГ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Их тоже следует сочетать с другой пищей с осторожностью. Творог — это отнюдь не легкая еда для пенсионеров, а трудноперевариваемый полноценный белок (казеин молока, из которого когда-то изготовляли пуговицы).

Сметана, сыр, брынза — продукты, однородные с кислым молоком, поэтому они совместимы. Что касается сладких фруктов и сухофруктов, то их употребление с простоквашей, ацидофилином и т. п. не принесет вреда, но при условии умеренности. Сам Шелтон любил есть кислое молоко с ягодами (а кто знает, кислые они были или сладкие) или бананами (а уж эти точно сладкие!).

СЫР, БРЫНЗА

К сырам диетологи-натуропаты относятся настороженно вследствие их остроты, повышенной солености и «передержки» (что уже само по себе ведет к накоплению продуктов распада). Особенной неприязнью пользуются сыры типа «Рокфор», как и все сыры, имеющие сильный запах. Плавленые сыры тоже отвергаются как продукт неестественный, значительно переработанный. Однако, видимо, в наше время лучше съесть свежий плавленый сырок, чем лишний кусок мяса или колбасы. Самая приемлемая еда — это молодые сыры типа домашнего, т. е. нечто среднее между творогом и сыром. Брынза — полезный белковый продукт, требующий, однако, отмачивания в холодной воде от излишней соли.

Сыры и брынза представляют собой сочетание белка и жира почти в равных долях, что замедляет процесс разложения пищи в желудке. Поэтому и сыр, и брынзу можно сочетать, например, даже с продуктами, богатыми крахмалом, а также с кислыми фруктами и помидорами. В первом случае — без особого восторга, а во втором — с большим удовольствием, так как сыр и брынза в кулинарии служат наиболее распространенной приправой к овощным блюдам. Творог и кисломолочные продукты однородны с сыром, поэтому они вполне совместимы.

Шелтон восхвалял сочетание сыра с зелеными овощами, но сожалел, что это невкусно. Может быть, для традиционной американской кухни это было непривычно? Хотя Шелтон и возражает против бутербродов с сыром, но по его же логике такое сочетание допустимо из-за высокого содержания жира.

ЯЙЦА

Этот белковый продукт не отличается легкостью усвоения и поэтому всегда рекомендуется диетологами с ограничениями. Сочетание яиц с зелеными и некрахмалистыми овощами нейтрализует вред от высокого содержания холестерина в желтке. Приемлемо их сочетание с небольшим количеством «легкого» жира (сметана), крахмалистыми овощами.

ОРЕХИ

Г. Шелтон в своей книге часто ставит их рядом с сыром благодаря богатому содержанию жиров. Он считает, что и сыр, и орехи, если они сразу и не перевариваются, то все же не разлагаются так быстро, как другие продукты, в присутствии, например, кислот (растительных и лекарственных). Однако, наверное, не нужно забывать, что сыр содержит животные жиры, а орехи — легкоусваиваемые растительные, так что сочетание орехов с сыром и кисломолочными продуктами выглядит все же как-то неестественно. Правда и то, что такие сочетания в повседневной кухне появляются очень редко, хотя иногда встречаются в некоторых претенциозных рецептах национальных кухонь.

Какими бы спорными ни казались некоторые положения, выдвигаемые Г. Шелтоном (а с ним вместе и многими поколениями врачей и ученых начиная еще с глубокой древности), ясно, что они заслуживают пристального внима-

ния. К счастью, в наше время никто уже не станет утверждать, что желудок человека и весь его пищеварительный тракт способны легко и просто перерабатывать и усваивать продукты во всевозможных сочетаниях.

Близкое знакомство, например, с книгами Герберта Шелтона «Правильное сочетание пищевых продуктов» (Сан-Антонио, 1971), «Ортотрофия» (Сан-Антонио, 1959) и «Самое лучшее питание» (Сан-Антонио, 1972) не оставляет сомнений в том, что каждый из нас сотни, а может быть, и тысячи раз в своей жизни невольно и бессознательно питался «по Шелтону», даже не замечая этого. Никто никогда еще не заболел от того, что сначала съел мясо, а потом картошку, или кашу без сахара, или молоко без пирога. Но мы, безусловно, приносим себе огромный вред, когда беспорядочно поедаем все подряд, лишь бы утолить голод.

Настало время проанализировать выводы Шелтона с точки зрения наших условий и возможностей и внести основные правила сочетания продуктов как полноправную составную часть в систему естественного оздоровления. Доктор медицинских наук И. П. Неумывакин, работающий в области космонавтики, отмечая преимущества раздельного питания, писал: «Игра стоит свеч, когда выигрыш — здоровье» *.

---

* И. П. Неумывакин. Если хочешь, не болей.— «Социалистическая индустрия», 7 апреля 1988 г.

«СЫРОЕДЧЕСКИЙ НАСТРОЙ» В ПИТАНИИ

Можно без конца и с неубывающим вдохновением говорить о пользе фруктов, ягод и овощей, а также всего того, что родит земля, так как эта тема поистине неисчерпаема. Речь идет о пище «из первых рук», однако и мясо, и рыба, и молоко, хотя они попадают на наш стол «из вторых рук», по сути своей — это та же растительная пища.

Овощи и фрукты сами по себе способны обогатить организм витаминами и минеральными солями, но, помимо этого, они еще поддерживают правильный обмен веществ, улучшают усвоение других продуктов. Находясь в сложном взаимодействии, эти вещества выступают как мощные катализаторы, ускоряя и вводя в правильное русло все процессы, протекающие в организме. Клетчатка фруктов и овощей «выметает» желудочно-кишечный тракт, удаляет избыток холестерина и многие ядовитые отходы жизнедеятельности, а пектины снижают интенсивность гнилостных процессов в желудке, поглощают вредные вещества и способствуют их регулярному выделению.

Стерилизация растений почти полностью уничтожает в них все живое, в частности витамин С, который, однако, хорошо сохраняется при быстром замораживании, квашении. «Сыроедческий настрой» в питании, таким образом, призывает нас есть по возможности больше свежих фруктов, ягод и овощей в свой сезон, а если их уж слишком много, то, скрепя сердце, консервировать, избегая больших количеств сахара (что выполнимо во многих случаях: например, фрукты заливают кипящим яблочным соком и т. п.), а лучше сушить все, что только можно, как было принято в старину. Обратите внимание: пожилые люди, имеющие сады, подбирают каждое яблочко или грушу и не бросаются их «закручивать», а, тщательно очистив, сушат на зиму. Может быть, такие сухофрукты и не хуже кураги, ведь они

доступны каждому и есть их можно сколько душе угодно, только лишь в чуть-чуть размоченном виде.

Варенье... Существуют правила научной диетологии, которые, например, предписывают предпочитать однократный способ изготовления варенья (в один прием — сразу до готовности) многократному, когда ради сохранения цвета и формы ягод и фруктов чередуют несколько раз нагревание и охлаждение, а ценные питательные вещества при этом погибают. Иногда и у диетологов натуропатического направления можно найти несколько снисходительные, но все же не враждебные высказывания о варенье: это, мол, переваренный, обогащенный витаминами и минералами сахар, который легче усваивается организмом и, не вступая в острые конфликты с другой пищей, не приводит к образованию большого количества газов и т. д. и т. п.

Примечательно, что в «Руководстве по профилактике заболеваний и оздоровлению организма», написанном А. М. Дерябиным по материалам биохимика В. В. Караваева, много работавшего в области диетологии и создавшего свою систему оздоровительного питания, решительное «нет» сказано варенью магазинному и «да» — варенью домашнему (как сахару, переваренному с доброкачественными плодами и в гигиенических, щадящих условиях). Но из категории «да» без всяких объяснений исключаются так называемые пятиминутки. Логически рассуждая, можно предположить, что при тепловой обработке ягод и фруктов в течение 5 мин почти все витамины и биологически активные вещества уже погибли, а сахар в должной степени еще не переварился.

Однако, не вдаваясь в научные изыскания о варенье, можно сказать, что все же остается в нем какая-то неведомая жизненная сила... Рассказывают, что во время блокады Ленинграда одной пожилой одинокой женщине удалось выжить благодаря тому, что к голодной пайке черного хлеба (все-таки заметьте: хлеба ржаного, из цельного зерна!) каждый день она добавляла немного засахарившегося варенья, остатки которого копились у нее в течение нескольких лет. Можно быть уверенными в том, что это лакомство (а раньше варенье считалось именно лакомством, а не каждодневной едой) было приготовлено в соответствии со старинными традиционными рецептами, максимально сберегающими жизненную силу плодов. Может быть, именно в этом и нужно искать разгадку описанного случая...

Вообще фруктово-ягодная кулинария не в чести, не в почете у диетологов-натуропатов. Правда, при

приготовлении, например, запеканок, пловов и некоторых тушеных блюд используются фрукты, но это, конечно, лишь вкусовая уступка или необходимость, когда организм совсем плохо переносит сырую клетчатку. Таким образом, признается, что вареные фрукты имеют лечебное значение. Например, Алиса Чейз советует пожилым людям готовить на завтрак слегка *проваренные яблоки* и есть их с разбавленным молоком (вскипятить 1 ст. воды, добавить 1 ст. молока и нагреть 2 мин на очень медленном огне (молоко остается непрокипевшим, но остроумно разогретым, ведь Алиса Чейз и многие натуропаты писали о вреде кипяченого молока), подсластить медом. Это легкое слабительное. Конечно, хороши *печеные яблоки*, но тоже как лечебное средство: они помогают при сухом кашле, выхаживании больных и т. п. Всегда нужно иметь в виду, что при очищении организма по мере перехода на правильное питание и при постепенном введении в рацион сырых фруктов в большинстве случаев исчезают аллергические реакции, а также и прочие желудочно-кишечные неприятности. В. В. Караваев считает, что такой адаптационный период занимает примерно год.

В зависимости от их вкуса фрукты и ягоды следует правильно сочетать с другими продуктами. В. В. Караваев как приемлемую пищу называет кисели, но только из фруктов и ягод, видимо, в надежде, что они послужат биокатализаторами в усвоении крахмала: ведь теперь науке уже точно известно, что и для усвоения сахара требуются не только многие ферменты, но не меньше и витаминов, и микроэлементов. Однако важно не передозировать крахмал: 1 ст. ложка на 2 ст. жидкости (сока, пюре). В старой русской кухне были очень распространены различные кисели, которые сейчас, наверное, редко кто и пробовал,— из хлебного кваса, молочный, овсяный, а поближе к нам по времени — из красного вина, из какао... Кисель считался (и был на самом деле) как бы самостоятельной сытной едой, и брали в этом случае 1 ст. ложку крахмала на тонкий стакан жидкости. В старину готовили такие кисели, которые после охлаждения можно было выкладывать на блюдо, опрокинув кастрюлю (на 5—6 ст. воды брали 5—6 вареных яблок и, протерев их сквозь сито, добавляли по вкусу мед, сок лимона и гвоздику; затем 1 ст. картофельного крахмала, разведенного стаканом воды, постепенно вливали в отвар и кипятили еще 5 мин).

Для любителей «сырой» фруктовой кулинарии можно привести два рецепта приготовления *конфет из клюквы*.

Старинный классический рецепт: 200 г крупной чистой клюквы просушить и спустить в взбитый белок одного яйца, затем высыпать сахарную пудру на бумагу, прибавив немного картофельной муки. Теперь остается только извлечь клюкву из белка и катать ее по бумаге, пока на ягоде не образуется толстый слой сахара. Рецепт сыроедов: 3 ст. ложки толокна (хотя этот продукт и проходит высокотемпературную обработку, но в нем все же остается значительное количество лецитина — ценнейшего вещества, необходимого для очищения и укрепления сосудов) на 4 ст. ложки клюквы, прибавить 20 г размельченных орехов и 1—2 ч. ложки меда. Все это смешать.

Апельсины, конечно, всегда следует употреблять в натуре: слишком это дорогой и ценный фрукт. Но один *салат* иногда, если есть настроение, можно приготовить: очистить и нарезать кружками 3 апельсина, размельчить горсть грецких орехов, положить в тарелку листья салата, в середину — апельсины, посыпанные [illegible]. Заправка: сметана или сок лимона.

Врачи Древнего Востока считали, что айву не нужно употреблять в сыром виде, и в соответствии с этим древние кулинары придумали оригинальный выход из положения. *Айва запеченная:* разрезать вдоль на 2 части, удалить сердцевину и семена, начинить рублеными грецкими орехами, смешанными с медом и корицей по вкусу, поверх начинки положить кусочек сливочного масла величиной с лесной орех и запечь (подавать в холодном виде, можно полить сметаной).

Сухофрукты или едят сырыми, или заливают кипятком, а затем выдерживают под плотной крышкой (так приготовляют компоты). Можно также просто заливать сухофрукты холодной водой на несколько часов, как делают сыроеды.

Сырые яблоки, особенно кислые, часто добавляют в салаты — сырые и вареные — чаще всего зимой (например, в винегреты). Такую же вроде бы дополнительную, но, по сути дела, очень важную роль играют орехи и семечки, которые нельзя подвергать сильной тепловой обработке, а только слегка подсушивать, прокаливать, хотя часто в поваренных книгах рекомендуется их жарить. Грецкие орехи иногда бывают сыроватыми. В этом случае лучше всего поставить их на день-два на батарею центрального отопления, приспособив для этого плоский лоток, поднос. Можно также осторожно подсушить их в слабонагретой открытой духовке.

Совсем другая роль отведена овощам (и не только в смысле физиологии пищеварения, ведь им, в противоположность

фруктам, все же требуются для усвоения соки желудка), которые и занимают самое большое место в кулинарии. Авторитетные диетологи, гигиенисты никогда не умаляют значения «приготовленных овощей» в питании, при этом отдавая пальму первенства тем же овощам, но в сыром виде. Обычно принято считать, что сырыми можно употреблять не все овощи. Однако изучение не только рекомендаций сыроедов, но и многих старинных кулинарных книг, не говоря уже о высказываниях диетологов прагматического толка, свидетельствуют о том, что... все! Единственный овощ, который составляет исключение — это, пожалуй, баклажан, да и то нужно попробовать, а вдруг у вас-то он и пойдет без всяких последствий для пищеварения (экспериментировать с осторожностью!). Однако бесспорно то, что баклажан как раз и есть тот овощ, который дивно хорош в запеченном виде!

Всегда возникает вопрос о сыроедении картофеля. Речь, конечно, может идти только о свежем, нисколько не позеленевшем и уж, не дай бог, не о проросшем картофеле! Нужно ответить вслед за сыроедами (из которых далеко не все едят его в сыром виде): употреблять картофель имеет смысл лишь в том случае, если натирать его вместе с кожурой. Мало того, если сдобрить это кушанье квашеной капустой или каким-либо кислым соком, то его несколько терпкий и «сырой» вкус исчезает. У сыроедов есть такое блюдо — *«три кита»*: 1 ст. ложку тертой моркови смешать с 1 ст. ложкой мелко нарубленного или натертого сырого картофеля с кожурой; 1 ст. ложку нашинкованной сырой капусты положить рядом на тарелку. Или, например, взять 100 г мелко натертой моркови, 30 г натертого сырого картофеля, 1 ч. ложку рубленого лука (любого) и несколько листиков салата. Заправка: 2—3 ст. ложки ягодного или фруктового сока. При этом хотелось бы добавить, что в 100 г картофеля с кожурой содержится около 2 г белка, 1,2 г минеральных солей (в том числе и калия), до 20 г витамина С, что немало, так как этот овощ в средней полосе один из самых «многопотребляемых», особенно в зимнее время.

Но как же непросто сохранить в готовых блюдах из картофеля хотя бы его аскорбиновую кислоту, не говоря уже о других витаминах и микроэлементах! Ведь научные данные свидетельствуют о том, что при обычном жарении в небольшом количестве жира разрушается треть витаминов, а во фритюре они сохраняются почти полностью. Ясно, что выбирать приходится потерю витаминов, ведь все жиры (и растительные в первую очередь) при сильном нагрева-

нии разлагаются на вреднейшие (и даже канцерогенные!) вещества, отчего, в частности, и страдают любители уличных пирожков. Так что плата за витамины слишком высока! При неоднократном тепловом воздействии в картофеле витаминов остается «с гулькин нос», и того меньше, при взбивании (пюре) — та же картина. Конечно, можно послушно класть очищенный картофель в холодную воду (на очень недолгое время, так как уже в первые 30 мин половины витаминов как не бывало) и затем варить его, залив горячей водой, на слабом огне под крышкой, как советуют ученые диетологи. Но, очищая картофель, мы заведомо срезаем с него все витамины и минеральные соли, содержащиеся в кожуре и тончайшем слое под ней. Не спасают и такие рекомендации в целях сохранения аскорбиновой кислоты варить картофель в мясном бульоне (?!).

Итак, приготовление картофеля сводится всего к двум принципам — варить его на пару (соблюдая правило наливать воду не выше 4—5 см до решетки) или печь с кожурой. Однако все ценнейшие вещества почти всегда полностью сохранены лишь в сыром картофеле. Недаром существуют методы лечения язвенной болезни, колитов, гастритов на фоне повышенной кислотности с помощью свежевыжатого картофельного сока. Врачи плеяды Бирхер-Беннера (конец XIX — начало XX вв.) близко подходили и к лечению этим соком сахарного диабета еще в то время, когда не был открыт инсулин и диабет считался тяжелейшей неизлечимой болезнью, подобной раку.

Можно привести много доводов в пользу сырого картофеля, но вместо этого лучше вспомнить кумира нашей юности Джека Лондона. А уж он-то всегда говорил правду, и только правду, даже тогда, когда сочинял... Блуждая по белой пустыне Клондайка, Смок Беллью и Малыш (любимые герои многих рассказов Лондона) набрели на лагерь переселенцев, погибающих от цинги. Не по законам сурового Севера было бросать людей в беде. Друзья увидели кладовые, ломящиеся от фруктовых, овощных и прочих консервов, но, как старожилы Севера, они знали, что это не спасает от цинги, и удивились невежеству сектантских вождей, приведших людей на верную гибель. Ценой добытого в лишениях золотого песка, смелостью и хитростью Смок и Малыш разыскали мешок картошки, запрятанный кладовщиком. Растертая вместе с кожурой в кашицу сырая картошка сделала чудеса: безнадежно больные вскоре начали вставать, обслуживать себя...

Недостаточность витамина С часто встречается и в скрытой форме, но ее выдает пониженная работоспособность, быстрая утомляемость, подверженность респираторным заболеваниям, особая зябкость. В этом случае может помочь только растительная пища: в продуктах животного происхождения совсем мало аскорбиновой кислоты, за исключением печени, которая отличается богатейшим содержанием почти всех витаминов, но, увы, не доступных для многих из нас. Печень от неизвестных животных необходимо тщательно прожаривать и проваривать (так как она может быть заражена паразитами), а в таком «выхолощенном» [illegible] уже ничем не отличается от других продуктов животного происхождения.

Аскорбиновой кислоте всегда [illegible] витамин Р. Эти витамины нед[illegible]. Капилляроукрепляющие сво[illegible] сосудистой стенки придает витамин Р [illegible] значение в наше время повальных сердечно-сосудистых заболеваний. Содержится он во фруктах [illegible] также в гречихе, зеленом чае, обле[illegible] винограда, черноплодной рябине, [illegible]

Никоти[illegible] обладает счастливым свойством [illegible] тепловую обработку и, возможно, [illegible]овых растениях она находится в [illegible]усваиваемой форме, что очень важно при вегетарианской диете. [illegible] согласно официальной диетологии, никотиновой кислоты довольно много в мясе. Правда, потребление яиц может обеспечить организм витамином PP при отказе от мяса. Этот витамин ответствен за выделение соков поджелудочной железы и желудка, под его влиянием печень поддерживает свою антитоксическую функцию, пигментообразование, накопление гликогена. Особенно богата витамином PP гречневая крупа (4,19 мг%).

Витамины группы В — тиамин, рибофлавин, пантотеновая кислота, пиридоксин, кобаламин, фолиевая кислота, пангамовая и др. Это вещества высокой биологической активности, их роль в жизнедеятельности организма трудно переоценить. Витаминов этой группы очень много в пивных дрожжах, но они, как известно, не являются продуктом питания, а имеют лекарственное значение. Тем более ценны в питании ядрица, пророщенная пшеница, ячмень, яйца, фрукты, овощи. Сохранность витаминов группы В находится в прямой зависимости от температуры и времени нагревания продуктов.

Высокой биологической активностью обладает кобаламин (витамин B_{12}), который оказывает антианемическое действие. Он тесно связан с фолиевой кислотой (витамин B_9) и именно в сочетании с ней дает наилучший эффект при анемии. Врачи и диетологи предупреждают, что витамин B_{12} содержится только в продуктах животного происхождения, поэтому вегетарианцы (добровольно) и недоедающие мяса (поневоле) подвергаются опасности заболеть анемией... Однако кобаламина в мясе найдено 2-6 мкг, в яичном желтке 1,2, а в сельди 10 [illegible] «младовегетарианцы», потребляющие яйца, а [illegible] и рыбу, вряд ли обрекают себя на столь грозный недуг.

Далеко не все витамины группы B досконально изучены. Однако не вызывает сомнения их крайняя неустойчивость к тепловой обработке, что, например, характерно для фолиевой кислоты, [illegible] антисклеротическим и противоопухолевым действием [illegible] Ее много в петрушке, салатах, зеленых овощах. [illegible] состава пантотеновой кислоты (витамин [illegible]) [illegible] о том, что, кроме многих других ценных свойств, она обладает способностью снижать [illegible] вредное воздействие антибиотиков. Не содержит ли просо (пшено) этот витамин? По крайней мере, именно пшенной каше часто приписывает эту роль современная (да, да!) народная медицина, которая набирает все большую силу в настоящее время. А научная медицина нашла в просе антиканцерогенные вещества.

Неизвестна еще науке в полной мере и биологическая роль пангамовой кислоты (витамин B_{15}), но время от времени появляются прямо-таки сенсационные сообщения о связанных с ней открытиях. Диетологи-натуропаты советуют обязательно употреблять семена растений, размалывать их и посыпать салаты (особенно приятным, пикантным вкусом обладают семена редьки, редиса, репы). Обычно используют два сорта семян, «присаливая» их размолотой морской капустой. Известны и лекарства, приготовляемые из семян моркови, например даукарин, применяющийся при коронарной болезни. В косточках абрикосов и других фруктов найдены вещества, исцеляющие многие болезни.

Ученые Коканда (Узбекистан) разработали способы получения масел из косточек нескольких растений. Эти масла способствуют ежечасному очищению крови с помощью кишечника (энтеросорбция). Метод применяется при лечении острых отравлений, болезней печени, почек. Теперь жители Коканда — от мала до велика — собирают косточки

2*

абрикосов и персиков и относят их на городской масложировой комбинат. Сладкие ядра некоторых сортов абрикоса иногда используются для кондитерских целей вместо миндаля, но употреблять их в большом количестве не рекомендуется, так как они содержат вещество, которое, разлагаясь в желудочно-кишечном тракте, образует синильную кислоту.

Нельзя обойти молчанием и витамин А, который увеличивает стойкость к различным инфекциям, особенно органов дыхания. Зрение и кожа, рост и формирование скелета также находятся под покровительством витамина А. В растительных продуктах он содержится в виде каротиноидов (провитамин А) в зеленых частях растений и в плодах, имеющих красно-оранжевый цвет: моркови, тыкве, помидорах, красном болгарском перце, абрикосах, облепихе, апельсинах. В последние годы американские врачи опубликовали результаты долговременных исследований значения бета-каротиноидов, вдвое снижающих риск возникновения инфарктов, инсультов и тому подобных сосудистых заболеваний. Каротин, попадая в кишечник, преобразуется в витамин А. Он хорошо усваивается в присутствии жиров. Кроме того, жир поглощает и прочно удерживает содержащиеся в овощах ароматические вещества. Вот почему, например, и рекомендуется при приготовлении супов и других овощных блюд морковь слегка прогревать в масле (но не жарить, не пассеровать, так как это уничтожает в ней многие ценные вещества, а кроме того, ведет к разложению жиров).

Научные эксперименты показывают, что каротиноиды более или менее устойчивы к нагреванию (в сырой моркови их вдвое больше, чем в отваренной, но отваренной по всем правилам науки); они разрушаются под воздействием ультрафиолетовых лучей и кислорода воздуха. Таким образом, пока дело еще не дошло до тепловой обработки, нужно уметь защищать наших оранжевых друзей, предельно сокращая время их пребывания на воздухе и на свету в очищенном виде... Следовательно, и овощи, содержащие витамин А, лучше всего употреблять в свежем виде. При этом считается, что мелко (и очень быстро) натертая морковь наиболее благоприятна для усвоения (а картофель, наоборот, чем мельче порезан, тем больше теряет).

Кроме того, хотя витамин А относительно хорошо переносит нагревание, однако всегда нужно иметь в виду, что содержащие его овощи богаты и другими витаминами и микроэлементами, которые, погибнув, лишают витамин

А среды, данной ему самой [illegible] для лучшего усвоения.

В жировом обмене важную роль играют фосфатиды и среди них — лецитин. Это то [illegible] Поль Брэгг назвал одним из [illegible] так как оно [illegible] ирующий агент, [illegible] р. [illegible] фатидов находится [illegible] ческие [illegible] соевой муке и [illegible] х зародышах. В работах витаминологов все чаще [illegible] ных, [illegible] как одних из главных носителей витамина Е (токоферола), [illegible] склеротическим процессам и [illegible] организма. Липотропные свойства токофер[illegible]мализующее влияние на функцию [illegible]зывают большой интерес науки о [illegible] и науки о сохранении молодости — [illegible]

Токоферол не синтезиру[illegible] в организме человека, и потребность в нем удовл[illegible]тся в основном за счет питания. К тому же он и[illegible] не последнюю роль в превращении каротина [illegible] А. Итак, *пророщенные злаковые (и бобовые)* по праву занимают достойное место в здоровой кулинарии «сыроедческого настроя». Чаще всего проращивают пшеницу, в основном зимой и ранней весной. Для этого ее тщательно промывают и помещают в лотки или плоские тарелки между двумя слоями влажной ткани (необходимо следить, чтобы она всегда была достаточно влажной). За один или двое суток появляются 2—3-миллиметровые белые ростки (внимание: большие, зеленые — ядовиты!), пшеница делается мягкой. Перед употреблением зерна нужно еще раз промыть, так как всегда есть опасность, что на них могут развиться плесневые грибки.

Проросшую пшеницу можно жевать или добавлять в пищу, но чаще ее пропускают через мясорубку и едят с медом, сухофруктами, орехами. Очень вкусны и сытны *лепешки*, которые замешивают на воде и выпекают на посыпанном мукой противне, благо еще со времен Бирхер-Беннера известно, что зерновые в печи не теряют своих ценных питательных свойств, а, наоборот, карамелиза[illegible] облегчает усвоение. Из 1 ст. [illegible] лепешка (величиной с [illegible]), [illegible] кая еда на завтрак — с маслом, [illegible] и т. п.

Очень полезна *мука из пророщенного и высушенного ячменя*. Это известный в пивном деле солод, столь целебный при диабете. [illegible] 3 ст. ложки такой муки, настоянной в 1 л [illegible] (принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды), делают чудеса. Солодом обогащаются сорта хлеба «бородинский», «рижский», «ароматный», поэтому они и имеют чуть сладковатый приятный привкус (в результате брожения муки с солодом образуется сахар). Солод — древн[illegible], у нас прижился старославянский корень — «слад». В исторических романах, особенно относящихся к эпохе Петра I, часто при описании трапез упоми[illegible] разносчики так[illegible]. Слово «ш[illegible]» вводит нас в [illegible] распространенный на Руси напиток, [illegible] в равных частях из пшеничного и ячменного [illegible] ячневой и пшеничной муки. Дрожжевое [illegible] этот напиток довольно крепким, что [illegible] благодаря присутствию [illegible].

Часто в [illegible]телей можно встретить название [illegible]. Это хлопья проросших зерен р[illegible] и бобовых, которые изготовляются без [illegible]рной обработки. Представьте себе, сколь[illegible]!

Подсушенную пророщенную [illegible] можно размельчить на кофемолке и полученной мукой посыпать каши, салаты, овощные блюда. Из такой муки можно готовить освежающие напитки — на воде с медом или со сливками (но не с молоком, так как оно несовместимо с крахмалистой пищей). Пророщенные бобовые также очень полезны (например, горох). Сыроеды считают их сытным блюдом на завтрак. Все блюда из пророщенных злаков и бобовых вообще рекомендуется употреблять в первой половине дня.

Горох проращивают так же, как и пшеницу, только его промывают три раза в день и накрывают чем-то теплым.

Целебные свойства пророщенных зерен изучались еще врачами-йогами, знали о них и древние славяне.

В 1973 г. появилась работа швейцарского врача К. Шмидт, наблюдавшей многих больных. Результаты лечения были поразительными, особенно в области геронтологии. Она рекомендует ежедневно употреблять 50—100 г пророщенной пшеницы: достаточно сказать, что в ее проростках содержание одного только витамина B_2 возрастает почти в 14 раз!

Нельзя не упомянуть и о еще одной полезнейшей еде. Это *сырая гречневая крупа*. Она вкусна, как семечки под

солнуха, если ее хорошо промыть, а затем прокалить в духовке, но такая еда доступна только молодым людям с крепкими зубами. Однако гречневую крупу легко превратить в муку на кофемолке или в ступке, а затем медленно жевать, обильно смачивая слюной. Есть следует по 1 ст. ложке натощак. Впрочем, такую муку с вечера можно размочить водой — эта белково-витаминная поддержка очень нужна организму, особенно в случае «старческого» диабета. Сыроеды советуют употреблять ядрицу и с кислым молоком, что все-таки противоречит правилам сочетания продуктов.

Усвоив основы, самые начала науки витаминологии, каждый [illegible] невольно начинает задумываться над тем, как [illegible] правильном питании не обделить себя [illegible] важными витаминами. А ведь [illegible] необходимые для человека минералы — [illegible] кальций, магний, фтор и т. п., содержащ[illegible] том, что производят Земля и Солнце. Как [illegible] тесно связаны между собой (и с витаминами [illegible] в одном узле». Ответ на этот вопрос вопросов [illegible] быть только один, а именно тот, который дал Герберт Шелтон — активный противник витаминов-лекарств, много лет назад, на заре увлечения ими, предсказавший последствия их передозирования. (В последнее время, в частности в спортивной прессе, все чаще стали появляться сообщения о трагических случаях передозирования искусственных витаминов.) «К счастью, нет необходимости знать химический состав ни тела человека, ни продуктов, — писал Шелтон, — чтобы правильно питать себя и свою семью: если мы питаемся естественными продуктами, можно быть уверенными в том, что получаем все необходимые питательные вещества».

Одно из важнейших условий нормального функционирования организма — относительное постоянство его внутренней среды (гомеостаз): излишние витамины и минеральные соли, которые вводятся с пищевыми продуктами, «отстреливаются» механизмами гомеостаза, но это, конечно, лишь до тех пор, пока организм способен сам справляться со своими проблемами. Избыток любых продуктов, поступающих с пищей изо дня в день, способен истощить, а затем и «вывести из игры» механизмы гомеостаза, что в конечном счете приводит к органическим заболеваниям.

К основополагающему высказыванию Г. Шелтона можно еще добавить мнение австралийского диетолога К. Джеффри (часто повторяющееся в его книгах), что

максимальную пользу дают плоды, которые выращиваются в той местности, в которой живет потребляющий их человек, и в тот сезон, когда этим плодам предназначено созревать. Это можно объяснить только тем, что человек — часть природы, неразрывно связанная с ней во всех проявлениях своей сущности, если даже они кажутся малозначащими (но только на первый взгляд...).

Обзор блюд «сыроедческого настроя» в питании, безусловно, следует начать с салатов из дикорастущих трав, которые и можно считать самыми «сыроедческими» из всех «сыроедческих».

Серия 1 — салаты из съедобных дикорастущих трав

Принципы приготовления

Поскольку такие травы часто не кажутся вкусными (в традиционном понимании этого слова), а клетчатка их в большинстве случаев груба (кроме, пожалуй, крапивы, настурции, огуречника), то при приготовлении салатов обычно используются приправы (подливы, заправки), заглушающие и как бы облагораживающие вкус трав. Это важно, чтобы постепенно привыкнуть к такой еде. Впоследствии можно снижать остроту заправок, приравнивая салаты из дикорастущих трав к салатам из культурных — петрушки, сельдерея, листового салата, шпината, а укроп всегда сам служит приправой.

Наиболее часто для салатов собирают молодые листья одуванчика (до цветения), крапивы (верхние 4—5 листиков), подорожника, щавеля, кислицы, сныти, липы, ясеня, огуречника. К ним можно присоединить и ботву свеклы и редиса.

Хотя, например, крапива имеет своеобразный пикантный вкус и приятный запах (всегда выделяющийся во всех салатах и напитках), все же вкус салатов из дикорастущих трав почти всегда зависит от приправы.

Наверное, одно из наиболее облагораживающих составляющих — это орехи, размельченные или большими долями (для украшения). В основном используются грецкие орехи, но можно употреблять и любые другие, кроме арахиса, которого у нас в свежем виде практически не бывает, а в лежалом образуются вреднейшие плесневые грибки, снижающие, по последним данным, иммунитет организма и

крывающие тем самым дорогу вирусу иммунодефицита... При использовании орехов количество масла в приправах ограничивают, так как все орехи очень маслянисты. Семена кунжута, размельченные на кофемолке, также могут служить полноценной ореховой приправой для зеленых салатов. Жареные семечки подсолнуха теперь иногда рекомендуется применять в качестве приправы к салатам и различным блюдам, однако если даже приготовление такой приправы и не требовало бы уйму времени, то все равно обработка на раскаленных сковородах начисто уничтожает «живую клетку».

Второй наиболее распространенный компонент зеленых салатов — это кислый сок (яблочный, клюквенный, лимонный, грейпфрутовый, брусничный, сок стеблей ревеня и т. п.), а также яблочный уксус (его можно настаивать на мяте, лимонной цедре, чесноке, хрене, перце), кислое тертое яблоко, малосольный огурец, рассол квашеной капусты и сама капуста. Все это хорошо сочетается с растительным маслом. Кроме того, вкус дикорастущих трав обогащается и в то же время приглушается добавлением простокваши и всех видов кислого молока. Это уже как бы переходная ступень к сметане — самой популярной приправе всех салатов.

Третий компонент подливы (заправки) — мелко нарубленные острые и зеленые овощи, репчатый лук, чеснок, петрушка, укроп, мята, душица и другие сильные ароматические травы, морская капуста, горчичный порошок. Особое место занимает мед: его обогащающая роль не поддается измерению.

При изготовлении *сложных приправ* на основе растительного масла орехи нужно мелко истолочь и растереть сначала с небольшим количеством масла, чтобы получилась однородная кашица, а затем добавить 2—3 ст. ложки масла на половину столовой ложки кашицы. В полученную массу выжать сок половины лимона или положить нарубленный лук, чеснок, ароматические травы (эту приправу можно считать классической, пригодной для всех разновидностей зеленых салатов). Так же приготовляют и приправы на основе сметаны, но, конечно, без орехов, вместо которых (так как эта еда не из дешевых, хотя и не из очень дорогих, ведь орехи употребляются в небольших количествах, а около 50 штук весят полкилограмма) можно всегда использовать молотые ржаные сухари.

В книге «Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов» (Н. В. Тарасов и Т. И. Бохановская, 1931) приведено несколько

сложных рецептов салатных приправ, включающих одновременно все мыслимые (и немыслимые...) компоненты. Например, 3 крутых желтка растирают с 6 ст. ложками подсолнечного масла, вливая его тонкой струйкой, затем понемногу добавляют сок полутора лимонов, тертый репчатый лук, мед. В эту приправу, называемую *«бессарабской подливкой»*, можно положить 3 мелко нарубленных огурца (свежих или малосольных), зелень. Перед употреблением приправу охлаждают. Для лета рекомендуются *заправки из кислых ягодных соков* (смородины, крыжовника) пополам с растительным маслом и зеленью петрушки, укропом или с зеленым луком. Типичная сметанная приправа: 3 ст. ложки сметаны, сок половины лимона, измельченный зубок чеснока, немного нарубленного репчатого или зеленого лука; можно добавить 1 ст. ложку растительного масла (диетологи-натуропаты хорошо относятся ко всем маслам, кроме хлопкового). К зеленым салатам подходят и все виды *томатных заправок*, например: на 6 частей растительного масла берут 4 части свежего сока протертых помидоров и 1 часть лимонного сока; мелко нарубленная зелень — без меры.

Говоря о приправах к салатам, нельзя не привести правила, которые австралийский диетолог Кеннет Джеффри («Естественное здоровье. Курс лекций», 1976) считает обязательными: одна ароматическая трава, один кислый сок, один «крем» (ореховый, творожный, сливки) — на одну приправу. Норма приправы на одну порцию — треть чашки. Сбивать приправы лучше всего в миксере, если приготовляют более 3—4 порций. Хранить не более 2—3 ч (даже в холодильнике).

Любимые приправы К. Джеффри

- Лимонный сок, мед, мята, лук.
- Лимонный сок, мед, мята, творог (этот компонент имеет право на жизнь при таком раскладе...).
- Лимонный сок, растительное масло, мед.
- Лимонный сок, мед, мята, сливки.
- Апельсиновый сок, сливки, лук (оригинальное сочетание, но можно попробовать...).
- Простокваша, сбитая с любым из ароматических овощей.
- Тертое кислое яблоко, мята, лук.

Разумеется, вместо лимонного можно использовать любой кислый сок.

Понятно, что указывать количество каждого компонента в столовых, чайных ложках или в граммах, в сущности, не имеет смысла: все составляющие в большинстве случаев

смешиваются произвольно в зависимости от вкуса кулинара, имеющихся продуктов, но при обязательном соблюдении принципов, общих для приготовления всех зеленых салатов. И все-таки в приведенных примерах на первых порах указаны «меры весов» компонентов приправ. Количество продуктов, необходимое для того или иного блюда, в поваренных книгах часто рассчитано на 4 средние порции и дано в граммах, однако все то, что приготовляется из трав, видимо, удобнее дозировать горстями, как остроумно придумали сыроеды. А уж сколько горстей на порцию — это может определить только сам индивидуум, жаждущий оздоровления (соблюдая разумную меру!).

Наверное, многие обратят внимание на то, что в приведенных рецептах отсутствуют обычные указания кулинарных книг — «посолить», «подсолить». Это не случайно. Острые овощи и ароматические травы, а также кислые соки (а их достаточно в приправах), естественно, по самому своему вкусу и запаху исключают использование соли. Может быть, в течение каких-нибудь двух-трех дней будет ощущаться эта неувязка (у тех, кто уж очень привык к этой отраве), но затем никто и не вспомнит о ней.

Рецепты салатов, приведенные в сериях 1, 3 и 4, скомпонованы по основным входящим в них продуктам.

СЛОЖНЫЙ САЛАТ

Взять 2—3 горсти мелко нарубленных и размятых пестиком или деревянной ложкой молодых листьев одуванчика, крапивы жгучей и глухой (яснотки), подорожника и сныти, смешать с любой нарезанной зеленью (в том числе с зеленым луком). По желанию добавить ломтики огурца или помидора, размельченные грецкие орехи, чеснок. Заправка: сметана или растительное масло с соком лимона, клюквы или яблочным уксусом.

Безусловно, наиболее популярными (по частоте приготовления) можно считать именно такие сложные салаты: если уж идешь «по травы», то берешь все, что находишь в хорошем состоянии в лесу и на поле. А крапива (глухая, двудомная и жгучая), одуванчик, сныть, подорожник почти всегда растут в одном месте. Комплексные салаты, конечно, и будут самыми полезными.

Те же травы можно пропустить через мясорубку и смешать с медом в пропорции 1:1 по объему. Такая смесь хорошо сохраняется, принимают ее всего по 1—2 ст. ложки в день.

ВЕСЕННИЕ ТРАВЫ

Листья одуванчика, мать-и-мачехи, салата листового, щавеля, огуречника (или любых других трав в любых сочетаниях) изрубить и смешать с тонко порезанными огурцами. Заправка: 3 ст. ложки сливок или простокваши с кислым соком, немного меда; мелко нарубленные зеленый лук и укроп.

«Сложные» и «весенние» салаты могут служить эталонами составления салатов из дикорастущих съедобных трав.

В салате «Весенние травы», конечно, используются парниковые огурцы, не содержащие столько ценных веществ, как сезонные. Однако здесь происходит взаимообогащение: огурцы получают витамины и минералы трав, а травы приобретают приятный вкус и аромат огурцов.

ОДУВАНЧИК

Смешать 2—3 горсти мелко нарубленных листьев одуванчика с 5—6 измельченными орехами. Заправка: 1—2 ст. ложки растительного масла, мед по вкусу.

Листья одуванчика горьки. Если их выдержать 30 мин в холодной подсоленной воде, то горечь уйдет, а с ней вместе уйдет и значительное количество витаминов и минеральных солей, которыми очень богат одуванчик. Может быть, предпочесть следующий вариант салата — не со сладкой, а с острой заправкой?

ОДУВАНЧИК И КРАПИВА

Горсть нарубленных листьев одуванчика и 2 горсти крапивы смешать с мелко нарезанными репчатым луком (2 ч. ложки) и чесноком (2 зубка). Заправка: по 1 ст. ложке клюквенного сока, рассола квашеной капусты и растительного масла. Украсить 3—4 дольками грецкого ореха.

В таком сопровождении одуванчик не узнает сам себя, что и требовалось доказать...

ОДУВАНЧИК ПО-СТАРИННОМУ

Молодые листья одуванчика рубить с перцем и солью. Заправка: растительное масло и уксус (яблочный).

Этот рецепт был напечатан в 1838 г. в книге «Ле... городского и сельского хозяйства». В салаты из одуванчиков добавляли также петрушку, морковь, эстрагон, сладкий перец, помидор, орехи, яйца, лимон, чеснок. Заправляли такие салаты любым растительным маслом (при этом, кро...

ме подсолнечного, употребляли кедровое и льняное) с уксусом или сметаной, простоквашей, сливками. В некоторых странах, например во Франции, одуванчик выращивают как культурное огородное растение. Он имеет гораздо больше листьев, чем дикорастущий, и чем чаще обрывают цветочные стрелки, тем крупнее и нежнее (даже так!) становятся листья...

КОРНИ ОДУВАНЧИКА

Размельчить промытые и высушенные корни на кофемолке и заварить, как обычный кофе. Лучше порошок из корней смешать в пропорции 1:1 с молотым цикорием (1 ч. ложка на 1 ст. кипятка, пропарить, настоять 5 мин, процедить).

Этот напиток известный японский диетолог Ж. Азава назвал своим именем — «кофе Азавы». Он считал его целебным при артрите, ревматизме, а также заболеваниях сердца и нервной системы. «Кофе Азавы» пьют с медом и лимоном, он имеет приятный, несколько оригинальный поначалу вкус, который быстро становится привычным до такой степени, что к нему ну просто тянет, как к настоящему кофе!

Одуванчиков у нас очень много, а корни их, увы, как правило, пропадают. Нужно знать, что их собирают осенью, когда увянут листья. Затем обрезают тонкие корешки, остатки листьев, корневую шейку и промывают в холодной воде. Несколько дней корни провяливают на воздухе, а затем, нарезав кругляшками, высушивают в духовке до светло-коричневого цвета. Можно собирать корни и ранней весной, до цветения, но только не летом: они дряблые и содержат мало полезных веществ. Корни одуванчика пользуются большим спросом на внешнем рынке, чего, к сожалению, нельзя сказать о внутреннем...

САЛАТ-ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ

Мелко порубленные листья молодой крапивы (2—3 горсти) истолочь с 6—7 перьями тоже молодого зеленого лука (лучше в деревянной ступке, а если ее нет, то просто хорошо размять деревянной ложкой). Заправка: 2—3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока или немного яблочного уксуса по вкусу. «Пюре» хорошо взбить, украсить дольками редиса. Пожалуй, здесь получатся две порции.

Многие знатоки съедобных трав предлагают листья крапивы помещать на 5 мин в кипящую воду, т.е. обязательно

ее отваривать. Однако диетологи-натуропаты считают, что при этом крапива теряет все свои достоинства и приобретает отрицательные свойства, так как содержащиеся в ней кислоты переходят из органического состояния в неудобоваримое для организма неорганическое (то же относится к щавелю, ревеню, шпинату, помидорам). Так что, хотя и соблазнительны щи зеленые крапивные, крапива запеченная, биточки, плов по-румынски и т. п., все же эти рецепты здесь не приведены, дабы избежать соблазна, а он велик...

СЫТНЫЙ САЛАТ

Три горсти молодых верхних листьев крапивы измельчить, сверху уложить ломтики вареного яйца. Заправка: сметана с соком лимона.

Во все зеленые салаты для сытности можно добавлять вареные яйца, картофель, но тогда в состав заправки не должны входить кислоты.

ЩАВЕЛЬ

Три горсти листьев, нарубленных вместе со стеблями, и около 5—7 очищенных измельченных грецких орехов смешать с 1 ст. ложкой меда.

В тот короткий период, когда появляются на свет молодые листочки полевого щавеля, его следует добавлять горсти во все без исключения салаты. Щи и прочие блюда из щавеля можно готовить, но только когда уж очень захочется...

ПОДОРОЖНИК

Нарубить 2 горсти молодых листьев. Заправка: 2 ч. ложки растительного масла и столько же меда или 5 измельченных грецких орехов с 2 ст. ложками меда.

Хотя известны рецепты щей из подорожника и даже тушеных блюд, когда для сытности в зелень добавляют пассерованную морковь и муку, все же жаль потерять хоть малую толику целебных составляющих этого растения, известного еще в глубокой древности поистине необъятным диапазоном своего лечебного действия. Хотя подорожнику на роду написано расти у дорог, но рвать его можно только у дорог лесных, полевых, где никогда не ездят автомобили. А если найдется такой чистый подорожник, то нужно сберечь каждый его листочек. Правда, в Европе издавно специально для салатов и гарниров культивируется подорожник оленерогий с зубчатой формой листа, но наш — ланцетовидный — тоже очень хорош.

ПОДОРОЖНИК С ЛУКОМ, ХРЕНОМ И КРАПИВОЙ

Нарубить 3 горсти молодых листьев подорожника и примерно полторы горсти репчатого лука. Добавить немного тертого хрена, горсть мелко нарезанной крапивы. Заправка: сметана с лимонным соком или яблочным уксусом.

Всевозможных салатов из подорожника очень много, и добавки к ним не менее разнообразны — любые овощи, картофель, даже сыр. Туристам можно посоветовать посыпать рубленым подорожником всякую припасенную в дорогу снедь: рыбные консервы, супы в пакетах, крутые яйца, бутерброды. Это будет поистине ее реабилитация.

СНЫТЬ

Три горсти нарубленной молодой сныти. Заправка: 2 ст. ложки сметаны и немного тертого хрена по вкусу.

Сныть — одно из самых полезных пищевых растений благодаря высокому содержанию витамина С и минеральных веществ — железа, меди, марганца, титана. Кроме того, эта трава обладает очень приятным вкусом (не только листья, но и стебли). Если в суп из концентратов добавить горсть нарубленных листьев сныти, то вкус его сделается неузнаваемо свежим и благородным (конечно, снытью посыпают уже приготовленный суп). Так что, как и подорожник, она очень нужна туристам, рыболовам и прочим любителям природы и легких рюкзаков.

СНЫТЬ И ЩАВЕЛЬ С ОВОЩАМИ

Две горсти свежей сныти и горсть щавеля мелко нарубить. Добавить небольшую крупно натертую морковь и нарезанную ломтиками картофелину. Заправка: растительное масло с измельченным репчатым луком.

Этот салат можно причислить к категории деликатесов, но не дефицита...

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Две горсти нарубленных листьев перемешать с ломтиками помидоров. Заправка: 2 ст. ложки растительного масла и 5—6 молотых грецких орехов. Или: сметана и немного перца.

Огуречник — растение, как бы промежуточное между диким и огородным, встречается на полях Европы. Его листья имеют вкус и запах свежих огурцов. Этим и определяется их использование в салатах, окрошках и т. п. Однако после появления книги Вальтера Шёненбергера

«Соки растений — источник здоровья» (1979) отношение к огуречнику изменилось коренным образом. Теперь его превосходный вкус отошел на второй план, ведь Шёненбергер объявил сок огуречника любовным напитком современности. Впрочем, еще в 1563 г. один известный врач писал, что огуречник «пробуждает отчаявшихся, опечаленных и меланхоличных для радости и веселья». Огуречник хорошо сочетается со всеми овощами, примером чего и является нижеследующий салат.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Большую горсть нарубленной молодой травы и столько же нарезанного болгарского перца (лучше красного) смешать с 2 ст. ложками квашеной капусты. Заправка: растительное масло.

На месте перца будет хорош любой овощ.

ОКРОШКА (ИЛИ СВЕКОЛЬНИК) С ОГУРЕЧНОЙ ТРАВОЙ

К 2 ст. хлебного кваса или свекольного отвара добавить 2 горсти нарубленной огуречной травы, мелко порезанного зеленого лука и укропа по вкусу. Для сытности можно еще положить или 1—2 картофелины, или 1—2 вареных яйца, или нежирного вареного мяса. Заправка: сметана и любая зелень.

Конечно, такую окрошку можно соорудить и из любой съедобной травы, но все же огуречник, пожалуй, стоит на первом месте, ведь он имеет вкус и запах точно такие же, как у свежего огурца.

СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА (ИЛИ БОТВА РЕПЫ, РЕДИСА)

Изрубить 2 горсти ботвы, добавить полную столовую ложку нарезанного зеленого лука. Заправка: 1 ст. ложка растительного масла, столько же лимонного, клюквенного или любого другого кислого сока или рассола. Можно добавить щепотку горчичного порошка.

Ботву сочетают с любой дикорастущей травой, зеленью. Это «даровая» еда, но она едва ли не полезнее самих овощей, которым она принадлежит. Почему-то на базаре покупатели часто ее отрывают и тут же выбрасывают (особенным неуважением пользуется ботва редиса).

КИСЛИЦА

Нарубить 1 горсть (стебли и листья). Заправка: 6— очищенных грецких орехов. Или: 1 ст. ложка растительного масла, немного нарезанного зеленого или репчатого лука или 2 измельченных зубка чеснока.

Кислица — растение необыкновенное. Она прекрасно зимует под снегом, не теряя ни своего вкуса, ни свежего внешнего вида. Благодаря высокому содержанию щавелевой кислоты кислица и получила свое название. Она имеет освежающий вкус и утоляет жажду. Сыроеды часто используют ее в салатах.

ЛИСТЬЯ ЛИПЫ И ЯСЕНЯ

Порубить горсть и смешать с таким же количеством молотых орехов. Добавить горсть любых зеленых овощей — петрушки, укропа, сельдерея, салата листового — в любых сочетаниях. Заправка: кислое молоко.

Такие салаты очень вкусны, но листья этих благородных деревьев рвите поаккуратнее, никогда не обнажайте целую ветку. Уходя, погладьте ствол дерева рукой и мысленно потеплее его поблагодарите...

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ

Молодые стебли промыть, подержать в кипятке 2—3 мин, измельчить, затем смешать с кольцами репчатого лука, картофелем, любой зеленью и травами. Заправка: растительное масло. Если салат без картофеля, то можно добавить немного яблочного уксуса или лимонного сока.

В народе черемшу называют диким чесноком, но ее научное название «лук победный». Богата фитонцидами, хороша к мясу, рыбе, яйцам. Для этого черемшу пропускают через мясорубку, добавляют любые специи по вкусу — и гарнир готов. Почему-то от сочетания с черемшой особенно выигрывает рыба...

ФРАНКФУРТСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

Порубить 2 горсти самой разнообразной зелени (одуванчик, крапива, мята перечная, огуречник, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп, сельдерей). Добавить 2 нарезанных крутых яйца, тонко нашинкованную луковицу. Заправка: 1 ст. простокваши и перец по вкусу.

Этот салат — достойный заключительный аккорд серии 1, посвященной приготовлению дикорастущих съедобных трав. Ходят слухи, что он был любимым кушаньем Гете и, как известно, не принес вреда благоденствию (и физическому, и эмоциональному...) великого создателя «Фауста». Кстати, в этом произведении определенно затрагиваются вопросы сохранения молодости и здоровья, что, конечно, совпадает с общей направленностью серии 1.

Серия 2 — травные* и плодовые чаи

Принципы приготовления

Эта серия, посвященная оздоровительным горячим напиткам, близко примыкает к серии 1 по общности компонентов, которые, однако, имеют свои особенности — использование в основном не свежих, а сушеных трав и плодов. Кроме того, существует и сезонная специфика: если салаты и другие блюда из свежих дикорастущих трав — это еда весенне-летнего периода, то травные и плодовые чаи наиболее часто употребляются осенью, зимой и в «пустые» месяцы перехода от зимы к весне, т. е. в то время, которое всегда совпадает с Великим постом — мудрым очищающим религиозным «мероприятием», имеющим большое оздоровительное значение. Травные и плодовые чаи, таким образом, помогают организму преодолевать накопление «весенней усталости» в тот период, когда еще не появились ранние съедобные растения.

Травные и плодовые чаи редко состоят из одного какого-нибудь растения или плода, хотя есть этому примеры, и широко известные (напиток из шиповника, боярышника). Как правило, чаи включают два или несколько компонентов, а иногда и очень много (бальзамы). Большое искусство (и его тоже можно назвать кулинарным) — умело сочетать различные травы и плоды, ведь для этого нужно знать их вкус, особенности воздействия на организм, допустимые и оптимальные дозы и многое, многое другое. Нельзя исключить, конечно, и интуицию опытного кулинара. Разумеется, не бывает на свете двух одинаковых трав: каждая травка — уникальное произведение природы. Однако все же можно выделить основные, наиболее доступные, классические травные чаи, и в их пределах всегда находятся наиболее приятные и приемлемые комбинации, усиливающие один компонент, приглушающие другой.

Дело это очень тонкое, хотя и осуществимое, поэтому серию чаев целесообразно разделить на части; каждая из них группируется вокруг общего «стержня», на который как бы нанизываются компоненты чаев, так как один из составов почти всегда является определяющим или по вкусу

* Более привычно название «травяные», однако в русском языке издавна бытует слово «травник», обозначающее любой напиток из травы. К тому же хотелось как-то по-особенному назвать чаи из трав, чего они вполне заслуживают...

или по пользе. При этом под понятием «вкус», конечно, подразумевается и его «абстрактное» значение (традиционное, общепринятое), и индивидуальное. Ясно, что приведенные примеры относятся к первой, так называемой абстрактной категории.

Безусловно, травы и плоды для чаев приходится в основном собирать самим, ведь у нас нет, в отличие от многих стран, готовых, очень разнообразных сборов, отличающихся высоким качеством и снабженных гарантиями. А между тем чаи получили большое распространение, особенно в деревнях и небольших провинциальных городках, в которых культура составления чаев и сбора трав передается от отца к сыну... С древнейших времен известны труды народных врачевателей о правилах заготовки и хранения различных дикорастущих трав и плодов. Эти книги, «хотя и писаны для простолюдимого народа, однако весьма часто искуснейшими врачами с пользою употребляемы быть могут: понеже оные книги научают правильному, легчайшему и простейшему лечению болезней» (Матвей Пекен, 1790).

В XVII в. в России появилось множество рукописных травников — «вертоградов» (как переводных с латинского и немецкого языков, так и оригинальных), но о том, что касается времени, места, «действующих начал» и массы других тонкостей, относящихся к сбору растений, в этих книгах никогда не высказывалось однозначного мнения. К тому же эти сведения всегда относились к области «тайного знания», что, выражаясь современным языком, можно назвать профессиональными секретами.

И все же опыт и научные данные позволяют установить общие положения, которыми нужно руководствоваться при сборе материала для чаев. В самом деле, с этой целью используются в основном травы и плоды «нейтральные», передозировка которых не может вызвать никаких неприятных последствий. К тому же для чаев берут травы и плоды душистые с приятным, ненавязчивым, нерезким вкусом. Например, всем известны плоды боярышника, настои которого считаются (и действительно являются) целебными при многих функциональных заболеваниях, связанных с расстройством нервной системы и сердечной деятельности. Это очень вкусный, освежающий напиток. Однако настой из цветков боярышника, оказывающий более сильное и целенаправленное действие при заболеваниях сердца, отличается таким неприятным вкусом и запахом, что вряд ли кто-либо захочет ввести эти цветки в чайный сбор.

Исследования показали, что в цветках боярышника, в отличие от плодов, содержится много эфирных масел.

Итак, соцветия, листья и траву собирают в начале и в период полного цветения до начала плодоношения, когда растения накапливают наибольшее количество полезных веществ. У некоторых растений заготовляют верхушки стеблей с листьями и цветками (чабрец, зверобой, череда, донник и др.). Плоды и семена собирают в момент их полной спелости. Почки деревьев заготовляют ранней весной во время их набухания.

Предназначенные для чаев травы срывают только в сухую погоду, лучше всего — в утренние часы, после того как высохнет роса. Их перебирают и укладывают рыхло, не уминая. Растения нельзя сушить на солнце, но это правило не относится к плодам. При плохой погоде травы приходится сушить или досушивать в открытой духовке, что, конечно, не улучшает их вкуса и вида. Готовые к употреблению стебли растений не гнутся, а ломаются с треском, листья и траву легко перетереть пальцами (жилки листьев и стебли ломаются). Цветки должны быть сухими на ощупь. Ягоды и сочные плоды, если их сжать в руке, не должны слипаться в комок.

Растения и плоды для чаев лучше всего хранить в бумажных или матерчатых мешках, в закрытых коробках или стеклянных банках. Срок годности — не более полутора лет. Иногда предпочитают хранить чайные сборы в виде порошка, что экономично во всех отношениях. Измельчают нужные травы в определенных пропорциях, используя деревянную ступку или специальные мешочки из плотной ткани, а затем просеивают через сито; можно использовать и кофемолку, но при большом количестве трав это нерационально, да и соприкосновение с металлом, видимо, нежелательно.

Обычная доза для приготовления чаев и бальзамов из измельченных трав — 1 полная чайная ложка на стакан. Травы заливают кипятком и настаивают в тепле около 30 мин. При составлении бальзамов, например тонизирующих, нужно иметь в виду, что если такие травы и плоды, как зверобой, мать-и-мачеха, душица, мята, липовый цвет, шиповник, боярышник и другие, могут входить в сбор в равных долях, то эвкалипт и корень валерианы, содержащие сильные эфирные масла, следует брать по 1/5 части (т. е. вместо 1 ч. ложки — на кончике ножа).

Чаи, чайные сборы, обычно систематизируют по особенностям воздействия на организм, т. е. по их лекарственным

значению. Однако все-таки напитки, которые мы употребляем каждый день (а иногда и по несколько раз), должны быть нейтральными, не направленными против какой-то определенной болезни или группы болезней, и вкусными, хотя это уже сугубо индивидуально... Выбор трав, конечно, в большой степени зависит от местности, возможности заготовок. Поэтому, видимо, наиболее целесообразно выделить те рецепты чаев, которые доступны нам, жителям средней полосы. При этом слово «доступны» следует понимать так, что травы можно собрать самим, в чистых местах, вдали от дорог, крупных предприятий, а также правильно их высушить.

Особенно ценны чаи общеукрепляющего и тонизирующего действия, помогающие при слабости, быстрой утомляемости, возникающих в весеннее время то ли вследствие потребности организма очиститься от накопившихся за зиму шлаков, токсинов (что, конечно, результат дефицита свежих фруктов, овощей, зелени), то ли вследствие рассогласования биоритмов, связанного с особенностями нашего земного существования. В эти чаи нередко входят возбуждающие растения, стимуляторы — родиола розовая (золотой корень), аралия маньчжурская и даже жень-шень (а где их взять?!). Такие травы успокаивающего действия, как пустырник, валериановый корень, синюха лазоревая, тоже не введешь в чайные сборы, предназначенные для каждодневного «неодноразового» использования, кроме некоторых особых, экстремальных ситуаций. Например, Г. С. Шаталова пишет, что когда она шла со своей группой по дну высохшего Аральского моря, то заваривала чай из верблюжьей колючки, которая, как известно, обладает седуксеноподобным действием. Правда, это, наверное, было единственное живое растение на их пути, но очень кстати...

Мы же можем довольствоваться в чаях тонизирующими, общеукрепляющими растениями — подорожником, чабрецом, ясноткой (глухая крапива). Сушеница болотная также относится к седативным растениям, однако чаи на ее основе используются редко: в народе хорошо знают о ее сосудорасширяющих свойствах и целенаправленном действии при язвенной болезни. Крапива двудомная и жгучая хорошо выглядит в чаях: ее всегда узнаешь по особому вкусу и приятному запаху.

Запах... Он имеет далеко не второстепенное значение для травяных чаев. Известно, что в фитотерапии запахи растений используются при лечении различных недугов, так как обладают стимулирующими (например, красная рябина

ны), тонизирующими (лист земляники, черной смородины) и, наоборот, успокаивающими (душица, чабрец) свойствами, а запах мяты перечной и полевой к тому же благоприятно влияет на центральную нервную систему. Недаром бытует в народе средство против бессонницы — просто нюхать перед сном валериану, и помогает... Поскольку речь зашла о запахах, то, конечно, нельзя не упомянуть о розе, к которой врачи прославленной средневековой Салернской медицинской школы относились особенно уважительно за то, что она «полезна обильем целительных качеств», имея в виду и ее дивный, нежный запах. Сушеные лепестки розы необычайно облагораживают любой чай, как, впрочем, и лепестки жасмина и дикой розы — шиповника. Считается, что роза повышает работоспособность, а жасмин возбуждает деятельность головного мозга (что полезно всем, но особенно — людям умственного труда).

Вкус трав, конечно, тоже играет [illegible] роль в составлении чаев. Так, клевер луговой [illegible] обычно молодые растения — цветочные головки [illegible]) не имеет никакого вкуса, а йоготерапевты считают клевер, особенно красный, кладезем тонизирующих веществ и советуют почаще включать в чайные сборы (за это же [illegible] ценят и ромашку). Не имеют вкуса липа, иван-чай, подорожник и первоцвет весенний, который уже стоит на грани вымирания, так как его нещадно выдергивают с корнем, [illegible] за забавную внешность (он похож на баранчи рожки), даже не для салата, [illegible]. А всего-то один листик первоцвета способен удовлетворить дневную потребность организма в аскорбиновой кислоте.

Не нужно пренебрегать растениями, не имеющими особого вкуса, но приходится к ним добавлять ароматические пряные травы, например мяту, которая хороша во всех сочетаниях, так как, кроме освежающего аромата, она [illegible] и нормализует нервную систему, а заодно, конечно, и многие функции организма. Мяту очень высоко ценят [illegible], считая ее волшебной сказочной травой, способствующей омоложению и обновлению... Фитотерапевты в своих рецептах часто подчеркивают целебные свойства именно мяты перечной, а не полевой. Может быть, это объясняется тем, что мята перечная была выведена в Англии путем скрещивания дикорастущих видов мяты (она красивее и душистее полевой мяты — ее листья имеют сизый, дымчатый оттенок). Мята перечная очень хорошо приживается даже на балконах, вырастая в довольно мощное деревце. И все-таки нам как-то больше по душе скромная зеленая полевая мята, которая разделяет судьбу других диких трав.

В старых поваренных книгах часто встречаются рецепты сбитней — горячих напитков из меда и пряных растений. Вот рецепт сбитня под названием *«боярский»*: в литре горячей воды распустить полстакана меда, добавить лавровый листик, одну-две гвоздики, щепотку корицы, имбирь, кардамон, а затем пропарить, не доводя до кипения, 10—15 мин. Похоже, бояре понимали, что к чему... Как раз все эти пряности отлично тонизируют и стимулируют работу мозга и, подобно мяте, омолаживают его. Гвоздики, корицы и других пряностей не передозировано, положено в меру. Кстати, возможно, что бояре стремились не столь к интенсивной работе мозга, сколь к другому. Например, при дворе китайского императора существовал обычай, согласно которому чиновники, придворные и другие сановники во время аудиенции обязаны были постоянно держать во рту гвоздику, чтобы не осквернять своего повелителя нечистым дыханием. В рецепт *сбитня из ревеня* (на основе стеблей, мелко нарезанных поперек волокон) входят все те же компоненты.

Известно, что мята и мелисса принадлежат к категории пряностей, так что вместо гвоздики, корицы и т. п. в сбитнях с успехом можно использовать эти отнюдь не экзотические компоненты. «Умеренное потребление пряностей,— писал И. П. Павлов,— является не прихотью, а насущной потребностью, так как вкусовые свойства пищи, ее запах... способствуют лучшему усвоению пищи». Что же касается кухни йогов, то они считали, что «специи придают особый вкус блюдам и являются жемчужинами в приготовлении пищи, угодной Кришне». Особенно они ценили из специй, доступных нам (в какой-то степени...), анис, корицу, гвоздику, цельный кардамон, молотые тмин и имбирь, шафран, цельные семена кунжута и перец во всех видах; упомянут и наш чабрец.

Чтобы составить хороший (во всех отношениях) травный чай, «надобно уменье»: чувство меры, знание основных характеристик растений и особенностей их сбора, сушки и хранения. А состав чаев в общем-то является традиционным для каждой «микроместности» (даже в соседних деревнях пьют разные чаи).

Чаще всего травы, входящие в сборы, группируются вокруг одного растения, как бы тяготея к нему, или, наоборот, подчеркивая равенство всех частей.

В одной индийской книге (посвященной системе хатха-йоги), в которой, конечно, значительное место отведено питанию, а в нем — «чаям на травах», о правилах их

**приготовления сказано: поставьте кипятить воду и следите за ней; как только пузырьки начнут отрываться (кипение «белым ключом»), снимите воду с огня, бросьте в нее измельченную траву из расчета 1 ч. ложка на стакан и проверьте, чтобы вся трава была погружена в воду; плотно накройте посуду крышкой, настаивайте чай 3—5 мин, процедите (если нет предписаний врача, ограничивающих прием жидкости, то пейте столько, сколько пьете обычно! Пить травные чаи йоги советуют с медом, сухофруктами, но сначала нужно попробовать чай: а вдруг он хорош без всяких добавок?

Конечно, неплохо иметь дома чайные сборы на все случаи жизни: например, утром — слегка тонизирующие, вечером — успокаивающие, но пропорции трав должны быть в достаточной степени щадящими, в противном случае можно ненароком вторгнуться в область врачевания... Нас же интересуют общеукрепляющие растения — витамино- и минералоносители, которые полезны всем без всяких оговорок.

ВОКРУГ ШИПОВНИКА И БОЯРЫШНИКА

Во всех чаях шиповник может быть заменен боярышником, и наоборот, однако это не означает, что они обладают одинаковыми свойствами.

В литровом термосе заваривают на ночь (7—8 ч) 25—30 плодов (ягод). По мере расходования напитка добавляют нужное количество кипятка, и так до 4—5 дней (отвар становится все вкуснее). Плоды размельчать не рекомендуется, чтобы сохранить их естественную структуру, а следовательно, и значительное количество ценных питательных и биологически активных веществ. Кроме того, навар измельченных плодов шиповника нужно очень тщательно процеживать, чтобы в него не попали жесткие волоски. Для быстрого приготовления берут 1 ст. ложку измельченных плодов на 1 ст. кипятка. (К сведению: 35—40 высушенных плодов весят 20 г.)

Чаще всего шиповник и боярышник заваривают вместе с сушеными красной рябиной, черной смородиной, малиной, яблоками в любых пропорциях. В готовый напиток добавляют клюквенный или любой другой кислый сок. Напиток может получиться очень концентрированным, тогда его используют как заварку. Вкус зеленого чая или чая, выпускаемого фабрикой «Зугдиди» (натуральный чай из грубых и огрубевших побегов, спрессованный в двухкилограммовые брикеты, которые расщепляют слоями), о...

выигрывает в сочетании с шиповником и боярышником. Можно добавлять в термос и обычный черный чай, но кто может гарантировать его качество? В такой компании хорошо выглядят мята и мелисса (всего 2—3 ч. ложки), а гвоздика, корица, конечно, относятся к области экзотики (словом, на любителя).

Прежде чем добавлять к напитку из шиповника лимонный сок, следует попробовать его на вкус: он может оказаться достаточно кислым. Облагораживают навар шиповника пластинки высушенной цедры лимона или апельсина (кстати, это прекрасное употребление кожуры использованных лимонов). В напиток из боярышника лимонный сок добавляют не глядя.

Хотя не во всех чайных сборах шиповник занимает первое место в количественном отношении, но он всегда впереди в качественном.

Сколько и каких компонентов используют в чайных сборах, удобнее всего указывать в частях: это позволяет составлять чаи на долгое время. Если пропорции не даны, значит, они не имеют никакого значения. Все плоды и травы, используемые в указанных чаях, сушеные.

- Плоды шиповника, душица, зверобой (3:1:2).
- Плоды шиповника, ягоды красной рябины, черной смородины (2:2:1), горсть листьев земляники и яснотки (глухой крапивы).
- Лепестки и плоды шиповника, душица, зверобой, мята полевая или перечная, ягоды черной бузины (2:2:3:1:1).
- Плоды шиповника, боярышника, ягоды малины, зеленый байховый чай (2:2:1:1), гвоздика — по вкусу (1—2 шт.).
- Плоды шиповника, боярышника, черный чай, мята полевая или перечная (3:3:2:1).
- Плоды шиповника, ягоды красной рябины, мята полевая или перечная (4:4:1).
- Плоды шиповника, ягоды красной рябины, сушеные кисло-сладкие яблоки (1:1:1).
- Листья плодовых деревьев и кустарников в любых пропорциях — шиповника, сливы, яблони, вишни, облепихи и др.
- Плоды свежего шиповника или боярышника (или их сочетание), ягоды красной рябины, листья плодовых деревьев и кустарников, мята полевая или перечная (небольшое количество, по вкусу).
- Плоды свежего или сушеного шиповника (или боярышника), сок клюквы или других кислых ягод.

Бальзам В. С. Михайлова. Размельченные плоды шиповника, мать-и-мачеха, зверобой, душица, мята перечная, кукурузные рыльца, липовый цвет, высококачественный байховый чай — поровну; эвкалипт и корень валерианы — по $^{1}/_{5}$. Одна чайная ложка смеси — заварка на двоих.

Большой чайный сбор. Размельченные плоды шиповника, зверобой, бессмертник, крапива двудомная и жгучая, мята полевая или перечная, размельченные плоды боярышника, зеленый байховый чай, прессованные отходы чаеразвесочной фабрики «Зугдиди» — поровну, цедра лимона или апельсина — по вкусу.

Плоды шиповника обычно собирают в сентябре, так как, когда их прихватит мороз, лекарственная и витаминная ценность значительно снижается. Плоды немедленно начинают сушить на воздухе, если есть возможность, или в открытой духовке при температуре 80—90°. Лучше всего, конечно, это делать в русской печи... При этом чем скорее высушиваются плоды, тем лучше сохраняется в них (как и в травах!) весь комплекс биологически активных веществ. Целебны и листья шиповника. Например, в Чувашии они входят почти во все чайные сборы, а отдельно их обычно заваривают ранней весной.

Как известно, плоды шиповника особенно славятся богатым содержанием аскорбиновой кислоты — ее примерно в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне, а на севере и в восточных областях лесной зоны шиповник еще богаче. Русские врачи издавна знали о целебных свойствах этого растения: из разных видов шиповника они готовили «патоку свороборинную» (свороборинник — старинное название шиповника), которую, например, во время русско-турецкой войны в госпиталях давали раненым солдатам для поддержания сил и быстрейшего выздоровления.

Есть несколько разновидностей шиповника. Как лекарственное растение выше всего ценится шиповник коричный. Его можно узнать по красно-коричневым блестящим ветвям с загнутыми книзу шипами, расположенными попарно у основания черешка листьев. Плоды мягкие, оранжево-красные. Но что самое характерное — чашелистики не отделяются вместе с плодами. Менее всего ценится шиповник собачий. Плоды у него крупные, шарообразные. Перистые чашелистики отогнуты внутрь, они отпадают при созревании плода. А шипы (вот уж не спутаешь собачий шиповник с коричным!) — цепкие, похожие на серп, да еще и сплюснутые у основания. Хотя по своему химическому составу шиповник собачий в 2 раза беднее коричного, но фармако-

логи им не пренебрегают: они изготовляют из него желчегонное средство «Холосас».

Боярышник не славится таким огромным содержанием витаминов и микроэлементов, как шиповник, но зато заслужил звание «ценнейшего открытия XIX в.» И по праву — ведь он оказывает антисклеротическое действие, снижает кровяное давление, снимает болезненность и чувство тяжести в сердце, успокаивает нервную систему. Неврозы сердца (а разве они в той или иной степени не беспокоят многих?) отступают надолго, если хотя бы в течение месяца пить чай из 100 г очищенного от семян свежего или чуть-чуть подвяленного боярышника: залить с вечера 2 ст. холодной воды, а утром настои прогреть, протомить, не кипятя, процедить.

Так «кто» же лучше — шиповник или боярышник?!

ВОКРУГ ЗВЕРОБОЯ

Одинаково целебны и вкусны листья, цветки и стебли, поэтому хранение высушенной травы (которую обычно нарезают по 2—3 см) требует много места. Если же ее измельчить на кофемолке или истолочь в деревянной ступке, то этот вопрос решается наилучшим образом, а главное — траву можно очень точно отмерять. Так следует поступать и с другими травами, хотя если сушат одни листья (без стеблей и цветков), то они легко измельчаются сами собой.

- Зверобой, мята полевая или перечная, мелисса (1:1:1).
- Зверобой, сок клюквы (1:1)
- Зверобой, цветочные головки клевера, листья черной смородины или любых плодовых деревьев (1:2:1).
- Зверобой, чабрец, брусничный лист (5:5:2).
- Зверобой, листья земляники (или ежевики, малины), листья черной смородины, липовый цвет, кипрей узколистный, чабрец (2:2:1:2:1:1); по вкусу и запаху этот сбор напоминает прославленный китайский чай.
- Зверобой, листья черной смородины.

В эти чайные сборы входит ряд трав, употребление которых требует знания их лекарственных свойств (конечно, в самом общем смысле).

Чабрец (тимьян) — близкий родственник душицы, обладает очень приятным запахом. Его издавна использовали для приправ, приносили в дом для «отдушки». Целебные свойства чабреца хорошо изучены и признаны медициной: достаточно сказать, что он входит в состав грудного эликсира и пертуссина, но это вовсе не означает, что чай с чабрецом пахнет аптекой...

Брусничный лист — эффективное мочегонное средство, популярное во многих странах Европы, поэтому в общеукрепляющих чаях он все-таки применяется в небольших количествах, а какой придает цвет!..

Кипрей узколистный обладает слабым успокаивающим и даже усыпляющим действием и имеет еще массу фармакологических свойств, которые до сих пор даже не изучены, но уже ясно, что это достоинства, а не недостатки. В деревнях кипрей издавна считался заменителем чая. Его заваривали по вечерам без всякой «компании». А можно ли таким образом повседневно употреблять *зверобой*? Наверное, в этом случае следует дать отрицательный ответ. Зверобой относится к эфирномасличным растениям-[illegible]фороносам, которые возбуждают и тонизируют сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Если считать это свойство одним из целительных факторов зверобоя, то следом за ним нужно немедленно назвать еще [illegible], ведь народная медицина считает его средством от «девяносто девяти болезней». Нет, все-таки к такому многоплановому растению нужно относиться со всей серьезностью. Но зато как хорош зверобой в основе любого чая!

ВОКРУГ МЯТЫ И МЕЛИССЫ

Горячие напитки, распространенные в России с давних пор, — сбитни, очень часто готовили на мяте и мелиссе. В наше время вполне возможно возрождение этой традиции с единственной только поправкой: в классических рецептах мед «уваривали», но это уничтожает его чудесные белковые вещества, до сих пор еще до конца не исследованные, и весь комплекс биологически активных веществ. Поэтому мед нужно добавлять в готовые отвары пряных растений (и не слишком горячие), а лучше пить их с медом «вприкуску». Естественно, возникает сомнение: а сбитень ли это будет? Конечно, ведь есть мед и есть пряности, а уж в каком виде их употреблять — старинные кулинары нам не указ...

Сбитень мятный. Немного молотой корицы (0,3 г), гвоздики (0,2 г), щепотку мяты полевой или перечной (0,5 г) залить стаканом горячей воды и настаивать в теплом месте около 20 мин. Затем добавить еще 3—4 ст. горячей воды и меда по вкусу (примерно 3 ст. ложки).

Сбитень В. С. Михайлова. Половину чайной ложки мяты, столько же измельченных листьев малины или смородины залить 2 ст. крутого кипятка, настаивать 25—30 мин.

процедить. Добавить 3 ст. ложки меда и лимонный сок по вкусу.

Сбитень облепиховый. Горсть листьев облепихи, 2—3 листика мяты и столько же мелиссы залить стаканом кипятка, плотно накрыть и выдержать в теплом месте около 20 мин, процедить. Добавить еще 3—4 ст. горячей воды и меда по вкусу. Вместо листьев облепихи в готовый сбитень можно ввести облепиховый сок и слегка прогреть, не кипятя.

Сбитень клюквенный. Чайную ложку мяты залить стаканом кипятка, плотно накрыть и настаивать около 20 мин, процедить. Клюкву протереть, смешать с настоем мяты и добавить мед по вкусу.

Мятные чаи можно готовить в сочетании со всеми травами и плодами.

- Несколько листиков мяты или мелиссы и чайную ложку зеленого байхового чая залить стаканом горячей воды, настаивать 5—10 мин в теплом месте, процедить. Подавать с сухофруктами. Вместо мяты и мелиссы можно взять листья или ягоды черной смородины и др. Так же готовят и черный чай (но гарантированного качества).
- Мята или мелисса, брусничный лист, зеленый байховый чай (1:1:3).
- Мята, черный чай (1:2), сок лимона по вкусу.
- Мята, календула (1:3).
- Мята, душица или чабрец, зверобой (1:1:2).
- Мята, чай байховый, листья малины или смородины (1:2:4).
- Мята, листья земляники, мать-и-мачеха, зеленый байховый чай (1:3:3:2).
- Мята или мелисса, чай байховый, пустырник, цветы ромашки (1:3:1:2). Вечерний чай.
- Мята, красная рябина (1:8).
- Мята, малина, листья черной смородины.
- Красная рябина, малина (3:1), несколько листиков мяты и черной смородины.

Байховыми называются рассыпчатые чаи. Листики чая имеют скрученный вид. Нижняя сторона листа, а в особенности листовая почка покрыты жесткими серебристо-белыми волосками, которые китайцы нарекли белыми ресничками — бай-хоа. Байховому чаю противопоставляются прессованные чаи — кирпичные и плиточные. Зеленый байховый чай, наиболее широко распространенный в Средней Азии (где его называют кок-чаем), хорошо утоляет жажду, имеет сильный аромат, горьковато-вяжущий вкус, светло-

зеленую окраску. Привыкнув к темному настою черных чаев, многие считают зеленый чай безвкусным, однако его целебные свойства бесценны, так как имеют непосредственное отношение к укреплению стенок кровеносных сосудов, да и по тонизирующим свойствам этот чай превосходит черный.

Классический, т. е. наиболее часто употребляемый, способ приготовления *зеленого байхового чая:* заварить в нагретом чайнике из расчета 3 ч. ложки на стакан, заполнить кипятком две трети чайника, накрыть салфеткой, выдержать 5—10 мин, разлить по пиалам и добавить горячей воды. Подавать с сухофруктами, медом.

Мелиссу называют лимонной мятой, медовой травой, лимонной травой. Она содержит эфирное масло с лимонным запахом. Мелиссу можно использовать вместо мяты и даже, пожалуй, с большим эффектом для вкуса чая. Казалось бы, мята и мелисса играют одинаковую роль: ароматизируют, укрепляют, тонизируют. Однако все же таким ярко выраженным лимонным запахом не обладает ни одно растение (кроме, конечно, самого лимона). Запах лимона всегда ассоциируется с его вкусом. Кислые компоненты (соки лимона и различных ягод, а также настои плодов шиповника, красной рябины, малины, черной смородины и др.) всегда освежают вкус чая, не говоря уже об обогащении его витаминами.

Душица и чабрец — близкие родственники. Говорят, что пасечники средней полосы вместо чая заваривают душицу (это у них вроде ритуала). Такой чай и в самом деле по вкусу не уступает черному высшего сорта (аромат чуть-чуть подвяленного сена).

Красная рябина содержит много витаминов и легкоусваиваемых сахаров, за что ее все очень ценят в чаях, а диабетики просто в ней души не чают (простите за каламбур): если положить рябины побольше, то не нужны ни сахар, ни мед. Чтобы сделать рябиновый напиток, берут полную столовую ложку ягод, заваривают стаканом кипятка и настаивают 4 ч. Удобнее всего чаи, включающие красную рябину, заваривать в термосе.

Мать-и-мачеха — это та удивительная трава, у которой нижняя сторона листьев греет (родная мать), а верхняя) холодит (мачеха...). И это играет лечебную роль: при заболеваниях сосудов ног делают повязки, нашивая на ткань один лист «матерью» кверху, другой — «мачехой», а на следующий день — новые листья, но уже другими сторонами. Чаще всего ее настои и отвары пьют при забо-

левааниях органов дыхания, дыхательных путей и даже туберкулезе легких. Согласно исследованиям, проведенным в последнее время, мать-и-мачеха предупреждает тромбозы, инфаркты, инсульты, способствует поддержанию протромбина на нормальном уровне. Концентрированный настой (1 ст. ложка измельченных листьев на 1 ст. кипятка, настаивать 15—20 мин) оказывает целенаправленное сильное лечебное воздействие, поэтому в чаях мать-и-мачеха не должна находиться в преобладающем большинстве. Хорошо сочетается она с душицей, подорожником, девясилом. Цветки обладают приятным, легким запахом, их собирают ранней весной, а листья — в разгар лета.

Цветочные корзинки ноготков без цветоножек (календула) — сильное дезинфицирующее средство. Настой 1:10 считается лекарственным, поэтому большие дозы календулы в чаи не вводят. Хорошо сочетается она с соком калины и медом: на ½ л горячей воды — 1 ст. сока калины, 7—8 ст. ложек календулы, 1 ст. меда. Таким образом, на стакан жидкости приходятся почти полторы столовых ложки травы — концентрированный, лечебный настой.

РАЗЛИЧНЫЕ ТРАВНЫЕ ЧАИ

- 1 ч. ложку липового цвета заварить 1 ст. крутого кипятка, пропарить 10 мин, процедить.
- 1 ч. ложку цветочных головок клевера заварить 1 ст. крутого кипятка, пропарить в течение 10 мин, процедить.
- 1 ст. ложку свежей кислицы (мелко нарезанной или пропущенной через мясорубку) залить 1 ст. холодной воды, настаивать 2 ч, подогреть.
- 1 ст. ложку душицы заварить 1 ст. крутого кипятка, пропарить в течение 10 мин, процедить.
- Во время цветения фруктовых деревьев собирать опавшие плодоножки, промывать, сушить, размалывать и заваривать как чай в любых пропорциях или добавлять в чаи.
- 300 г свежих или 50 г сушеных корней девясила и 2 ст. ложки клюквы на 1 л горячей воды. Парить на слабом огне 20—25 мин. Мед — по вкусу (небольшое количество, так как корни девясила относятся к сладким растениям типа солодки голой).

Хотя чай из *липового цвета* очень вкусен, но все же основное его назначение — лечить простуды. В народной медицине к липовому цвету относятся очень серьезно: его

успешно применяют в качестве противосудорожного средства при таких тяжелых болезнях, как эпилепсия. Поэтому в чаи, предназначенные для ежедневного употребления, липовый цвет следует включать как один из компонентов, представленных в умеренных дозах. То же можно сказать и о *девясиле*: его название «девять сил» говорит само за себя.

Кислица, согласно своему названию, обладает кислым вкусом, поэтому ее очень выгодно сочетать с ароматическими травами, часто нейтральными по вкусу.

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ И ИХ ЛИСТЬЯ

Свежие ягоды брусники, черники, голубики, земляники, малины, костяники, ежевики, клюквы, калины, облепихи заварить небольшим количеством горячей воды, выдержать около 20 мин и отжать. Добавить нужное количество горячей воды и меда по вкусу. Можно сначала выжать сок, оставшуюся мезгу прокипятить и отжать. Сок, мед по вкусу и горячая вода.

- 1 ч. ложка байхового чая, столько же измельченных листьев любых лесных ягод, цедра лимона, апельсина, гвоздика (1 шт.) и щепотка корицы. Добавить отвар или сок ягод. Настаивать 5—10 мин.
- Листья земляники увлажнить, сложить стопками и протомить в нежаркой печи, затем высушить, растолочь и заваривать как обычный чай. Такой суррогат чая, по-видимому, в городских условиях не приготовишь: нужны печь и очень много листьев земляники. Говорят, что этот чай не хуже старинного китайского. Интересно...

Известно, что все лесные ягоды оказывают общеукрепляющее и легкое успокаивающее действие, содержат много витаминов, микроэлементов, органических кислот, биологически активных веществ. Конечно, лучше употреблять столь ценные ягоды в свежем виде, но иногда очень удобно готовить отвары (например, при выхаживании больных или для детей), особенно с добавлением мяты, душицы, ромашки, чабреца, зверобоя и других трав, выбирая их со смыслом...

Пожалуй, единственное исключение — это *калина*. Не всем по душе ее горький вкус и специфический запах, однако обидно совсем отказываться от этого кладезя здоровья, а замаскировать ее другими ягодами, ароматическими травами и медом, по совести говоря, — дело хорошее...

Серия 3 — салаты из зеленых и некрахмалистых овощей

(огородная зелень, лук зеленый и репчатый, чеснок, белокочанная и краснокочанная капуста, кольраби, огурцы, редис, редька, репа, болгарский сладкий перец, помидоры, зеленый горошек)

Принципы приготовления

Вкус «цивилизованной» зелени и, конечно, некрахмалистых овощей привычен для нас: первая часто выступает в роли приправы, а вторые — это всеми любимые «насыщающие» овощи. Клетчатка их, как правило (если овощи не перезрели), нежна, но тем не менее способна «вымести», удалить из кишечника образующиеся в процессе пищеварения шлаки. Кроме того, ей принадлежит важнейшая роль — помогать перевариванию тяжелых для усвоения концентрированных белковых продуктов. Например, неблагоприятное (весьма!) воздействие на пищеварение жареных и жирных блюд в какой-то степени нейтрализуется при сочетании их с большим количеством зелени и некрахмалистых овощей.

Таким образом, при приготовлении блюд из этих овощей вступает в силу правило — всячески подчеркивать, выделять их естественный вкус. Хотя еще и используются орехи и кислые соки (в основном в салатах из зелени), но состав приправ заметно упрощается — это, как правило, сметана и растительное масло, которые лучше не смешивать, хотя они и дают «троечное» сочетание (по усвоению, а не по вкусу!): все-таки эти жиры разнородны. Если и добавлять в сметану или в растительное масло кислые соки, рассол, то в меньшем количестве, чем в салаты из дикорастущих трав, ведь эти компоненты теряют свое ведущее значение. Кстати, зеленых и некрахмалистых овощей на одну порцию идет больше, ведь такие салаты претендуют на сытность, часто бывают основным или даже единственным блюдом.

Все зеленые и некрахмалистые овощи прекрасно сочетаются между собой. Даже такой несколько капризный овощ, как помидор, в зеленых салатах следует использовать почаще (ведь он несовместим ни с белковой, ни с крахмалистой пищей из-за высокого содержания органических кислот, что приравнивает его к кислым фруктам. Впрочем, помидоры богаты жизненно важными

3 — 46

элементами, смягчающими вредное воздействие избыточного потребления белков и крахмала, но, конечно, если есть их (помидоры) не менее чем за 30 мин до мяса, рыбы, каш, хлеба и т. п.

Поскольку, по логике вещей, «цепочку» зеленых салатов по праву открывают латук, ромэн, кресс-салат и другие виды листовых и кочанных* салатов, интересно проследить, как принято использовать их в некоторых европейских странах. Во Франции перед самым обедом поливают листья салата (не разрезая их!) прованским маслом, добавляют немного уксуса и перца. Немцы нарезанный салат заправляют соусом из крутого желтка, растертого с солью, сахаром и растительным маслом, после чего посыпают салат перцем и рубленым белком. Поляки любят есть салат с густой сметаной и свежими огурцами без кожицы. В Англии (так свидетельствуют кулинары, жившие 100 лет назад) салат не «унижают» приправами: его тщательно перебирают и смешивают с различными ароматическими травами: укропом, щавелем, эстрагоном и т. п. Эти же кулинары считали, что в России яйца с салатом никогда не смешивают (и это подтверждает известную пословицу о, мягко говоря, противоположности русских и немецких вкусов), но зато в качестве заправки берут смесь крепкой готовой горчицы с подсолнечным маслом. Американский врач-сокотерапевт Н. Уокер, как и Г. Шелтон, предупреждает, что при сочетании белковой и крахмалистой пищи, а также сахаров с помидорами, их выщелачивающая роль пропадает для организма.

В «помидорный сезон» можно заправлять зелень и различные «смешанные» салаты томатной подливой.

Сыроеды часто приготовляют *листовые салаты*: зелень и овощи, не смешивая, красиво раскладывают на блюде и поливают приправой. Эти салаты полезнее, ведь таким образом выполняется главное правило сохранения «живой клетки» — не нарушать ее структуру.

СОУС ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА

Две большие горсти салата порубить, смешать со столовой ложкой мелко нарезанного слегка обжаренного репчатого лука. Заправка: 150 г сметаны, сок четвертушки лимона, немного перца.

---

* Кочанный салат созревает осенью. Он немного грубее раннего (листового), но зато его можно хранить намного дольше, даже в течение нескольких месяцев.

Можно с уверенностью сказать, что такой приправы никто еще не едал (кроме, конечно, автора этих строк...)

ЛИСТОВОЙ САЛАТ (А ТАКЖЕ РОМЭН, КРЕСС-САЛАТ И ДР.)

Тщательно и осторожно промыть и нарезать на части (если листья крупные!). Заправка: сметана, кислый сок по вкусу.

В зеленые салаты всегда можно добавлять свежие огурцы, грецкие орехи (мелко нарубленные или толченые), а также для сытности — вареные яйца. Лучше всего листья салата не резать, а положить на каждый из них горсть орехов, свернуть трубочкой и есть в таком виде. Руссо говорил, что для того, чтобы приготовить зеленый салат, нужны нежные руки молодой девушки... Солить листья салата — это разбой среди бела дня!

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЖАНЫМИ СУХАРЯМИ

Салат нарезать крупно, выложить на блюдо, полить заправкой: растительное масло с молотыми ржаными сухарями в равных количествах.

Сухари лучше приготовлять из бородинского хлеба или хлеба типа рижского: такие сухари очень вкусны...

САЛАТ РОМЭН ИЛИ КРЕСС-САЛАТ

Нарезать широкими полосками 2—3 кочана. Уложить на середину блюда, а по его краям — кружки редиса и огурца. На каждом листе можно расположить горку картофельного салата с петрушкой и крупно нарезанный зеленый лук. Заправка: 1 ст. кислого молока, взбитого с 1 ч. ложкой меда.

В этом салате допущено нарушение правил сочетания продуктов: картофель и кислое молоко. Однако благодаря присутствию большого количества зеленых овощей, поистине специфическому вкусу и парадному виду салат заслуживает снисхождения...

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ

Крупно нарезанные листья (2—3 горсти на порцию) смешать с ломтиками огурца. Заправка: сметана.

На месте огурца могут оказаться редис, болгарский перец, помидор или еще что-нибудь зеленое и некрахмалистое...

3*

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

Две-три горсти крупно порезать и смешать с 4 ст. ложками кислой капусты (сочной, с рассолом). Заправка: 1 ст. ложка растительного масла.

Простые салаты не хуже тех, которые сложны, вычурны. Легкоусваиваемые белки и сахара листового салата всех видов, богатое содержание в нем солей кальция, йода и других минералов вкупе с комплексом витаминов, а также прекрасный его вкус говорят сами за себя...

ЛИСТОВОЙ САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Две-три горсти целых или крупно порезанных листьев смешать с 1 ст. ложкой нарубленного репчатого лука. Заправка: 1 ст. ложка кислого фруктового сока и столько же растительного масла. Можно добавить щепотку горчичного порошка.

Французские кулинары, как всегда, проявили глубокое знание предмета (нарезáть салат как можно крупнее), тонкий вкус (оригинальное сочетание салата и репчатого лука) и чувство меры (классическая простота заправки)...

ГОЛУБЦЫ СЫРОЕДОВ

Натереть свеклу, морковь, порубить различную зелень, измельчить орехи. Для связывания этого фарша добавить немного сметаны, сбитой с каким-нибудь соком кислых ягод или фруктов (можно заменить натертым кислым яблоком). Фарш завернуть в листья салата.

Это пример достойного использования крупных, пусть даже чуть-чуть перезрелых, листьев салата.

ПЕТРУШКА И ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Нарубить 1—2 горсти петрушки и крупно нарезать столько же листового салата. Заправка: сметана или 4—5 измельченных орехов.

Вместо перушки, конечно, можно использовать любую зелень — сельдерей, шпинат, щавель, зеленый лук...

СЕЛЬДЕРЕЙ

Нарубить 2—3 горсти листьев и негрубых стеблей. Заправка: 2 ст. ложки растительного масла и столько же овощного или кислого ягодного сока. Или: полстакана взбитого кислого молока, 2 ст. ложки сметаны и нарезанное кубиками крутое яйцо.

Сельдерей пользуется особым расположением диетологов-натуропатов за богатое содержание органического

натрия, а следовательно, за способность заменять столь неуважаемую ими поваренную соль.

СЕЛЬДЕРЕЙ — МОРКОВЬ — САЛАТ

Взять поровну (по 1 горсти) натертую морковь и нарубленный сельдерей (слишком грубые стебли не использовать) и смешать с таким же количеством нарезанных листьев салата. Заправка: 4—5 измельченных грецких орехов с 1 ст. ложкой меда (вместо орехов можно использовать растительное масло). Или: 1 ст. ложка растительного масла и столько же кислого сока.

Этот салат отличается прекрасным вкусовым сочетанием сельдерея и моркови, что очень важно, так как круг «сотоварищей» моркови часто бывает ограничен крахмалистыми овощами, а зелень употребляется лишь как посыпка, заправка.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Мелко порезать 7—8 перьев, 1 пучок петрушки и 3—4 стебля или листика мяты (можно сушеной). Заправка: 2—3 ст. ложки растительного масла и 1—2 ч. ложки яблочного уксуса.

Готовый салат можно посыпать мелко нарезанным крутым яйцом или измельченной на терке вымоченной брынзой, но тогда в салате не должно быть яблочного уксуса. Пожалуй, здесь выйдет больше одной порции...

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК — ЩАВЕЛЬ

Нарубить мелко по 2—3 горсти зеленого лука и щавеля. Заправка: 1 ст. ложка растительного масла и 2 ст. ложки сока из стеблей ревеня или любого другого кислого сока (клюквенного, яблочного), или натертого кислого яблока.

Сок ревеня прекрасно сочетается с любой зеленью. Так как против его тепловой обработки у диетологов-натуропатов есть веские соображения (к этой же категории овощей относятся и помидор, щавель, шпинат), то употребление свежего сока для приправ приобретает существенное значение, ведь известно (и хорошо изучено) его послабляющее действие. Кроме того, ревень содержит янтарную кислоту — ценнейший биостимулятор.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК С МЕДОМ

Стакан мелко нарезанного репчатого лука смешать с 1 ст. ложкой меда (порция на двоих)..

Просто и гениально...

РЕПЧАТЫЙ ЛУК (СЫРОЙ ИЛИ ПЕЧЕНЫЙ)

Нарезать мелко горсть, посыпать измельченными грецкими орехами или нарубленными яйцами (1—2 шт.). Заправка: растительное масло и мелко нарезанная зелень петрушки или укропа (можно посыпать салат любыми сушеными ароматическими травами).

Салат хорош, так как зимой мы едим явно недостаточно репчатого лука — одного из немногих овощей, сохраняющих всю свою силу до весны.

ЛУКОВЫЙ УЖИН ФРАНЦУЗСКИХ КУЛИНАРОВ

Мелко нарезать большую луковицу, добавить кисловатое яблоко, нарезанное чуть покрупнее, и размятое вилкой крутое яйцо. Заправка: сметана.

Едкость лука исчезает в сочетании со свежим яблоком — это раз! Яблоки, нарезанные крупнее лука, задают тон — это два! Яйцо мгновенно и наилучшим образом размельчается при помощи вилки — это три! Сытность такого блюда не вызывает сомнений: ложиться спать на голодный желудок не придется. Ах, уж эти мне французские кулинары...

НАСТУРЦИЯ

Две горсти нарезанных (можно покрупнее) листьев, горсть нарубленной крапивы, немного зеленого горошка. Заправка: 2 ст. ложки сметаны и тертый хрен по вкусу. Можно добавить 1—2 картофелины или 1—2 крутых яйца.

Этот салат превосходен. Листья настурции напоминают перец по вкусу и аромату, но, конечно, без всякой горечи. Листья нежны, жевать их очень легко. Почему-то салаты из настурции часто называют «кардинальскими». Можно предположить, что хитроумные и высокообразованные кардиналы таким образом спасались от склероза (а заодно и от всевозможных нарушений обмена веществ...).

ШПИНАТ

Мелко нарубить 2—3 горсти, добавить половинное (конечно, примерно) количество нарезанного зеленого лука. Заправка: 1—2 столовые ложки растительного масла и столько же сока ревеня (или клюквенного, лимонного).

К сожалению, шпинат у нас не культивируется в должной степени, это довольно редкое растение. К сведению: самый лучший сорт шпината тот, у которого листья круп-

ные, мясистые, темно-зеленые, стебли толстые, розовые у корней. Это нужно знать, чтобы сразу же выбрать полноценный, вкусный шпинат и не разочароваться в нем на всю жизнь...

ШПИНАТ И ЩАВЕЛЬ

Крупно нарубить по горсти того и другого, добавить несколько перьев нарезанного зеленого лука. Заправка: 1 ст. ложка ягод клюквы, по вкусу — немного меда. Украсить крупными долями орехов.

Питательные свойства шпината очень высоки: 200 г содержат столько же калорий, сколько одно куриное яйцо, поэтому не рекомендуется добавлять в шпинатные салаты яйца, брынзу и т. п. (только иногда немного орехов, но это, конечно, архитектурное излишество...).

ШПИНАТ И КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Наломать или крупно нарезать большую горсть шпината и положить сверху 3 ст. ложки квашеной капусты. Заправка: по 1 ст. ложке растительного масла, ягод клюквы и нарубленного зеленого лука.

Салат слывет «остреньким»: в то время, когда появляется свежий шпинат (май — август), квашеная капуста (если она сохранилась) уже довольно кисла...

КОРЕШКИ ШПИНАТА

Очистить, нарезать кругляшками длиной около 2 см, залить кипятком, выдержать несколько минут, откинуть на сито. Добавить 2—3 ст. ложки толченых орехов и 4—5 зубков чеснока. Развести небольшим количеством горячей воды, чтобы получилась однородная густая кашица. Заправка: растительное масло с лимонным соком. Украсить кружками редиса.

Таким образом, при приготовлении салатов из шпината корешки выбрасывать не следует. Приведенный рецепт может показаться довольно сложным, но ведь корешки-то трех выбрасывать, а что с ними делать?..

ЗАКУСКА ИЗ ЧЕСНОКА

Очистить и растереть две небольшие головки. Замочить в воде ломтики ржаного хлеба, отжать, добавить чеснок. Заправка: 2—3 ст. ложки измельченных грецких орехов, немного растительного масла. Украсить ломтиками вареной свеклы, моркови или соленого огурца, а также веточками петрушки.

Известно, что запах чеснока отбивают лимон и петру-ка, однако кислый сок в таком салате ни к чему, потому что в нем довольно много хлеба (крахмалистая пища!). Зато присутствует петрушка. Острота чеснока (даже при таком его большом количестве — 2 головки) не ощущается, хотя, конечно, порция рассчитана на двоих-троих в качестве закуски (не в ритуальном понимании этого слова, а в кулинарном...).

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ОВОЩАМИ

Нашинковать, добавить крупно натертую морковь, корни петрушки и сельдерея, кислое яблоко, ломтики огурца, кольца лука, зеленый горошек. Заправка: растительное масло или сметана, различная зелень.

Словом, можно использовать все те овощи, которые найдутся в доме (по сезону), но не более 4 видов — максимум 5.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Нашинковать 3 горсти, добавить немного нарубленной зелени сельдерея, петрушки или укропа, тмин. Заправка: по 1 ст. ложке растительного масла и нарезанного зеленого лука, 3 ст. ложки любого кислого сока или натертого кислого яблока, мед — по вкусу.

Перетирать нашинкованную капусту на доске (да еще с солью) не следует, так как при этом теряется до 35% ценнейшего сока, содержащего, в частности, витамины и многие минеральные соли и натуральные сахара. Пусть этот сок и покажется кому-нибудь горьковатым и терпким, но на то существуют различные заправки...

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

Нашинковать, слегка перетереть на блюде или в тазу (чтобы сохранился сок). Лук и чеснок мелко порезать, добавить немного красного молотого перца. Перемешать, положить все овощи в эмалированную или керамическую посуду, сверху — груз. Оставить так на 2—3 дня.

Если капуста нужна в тот же день, то добавить в нее немного уксуса — конечно, яблочного, а не «белого».

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ПОМИДОРАМИ

Примерно 2 горсти мелко порубить, помидоры порезать и положить сверху. Заправка: 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кислого сока, 1 ч. ложка ...

толченых душистых трав (в том числе мяты перечной или полевой). Немного выдержать до подачи, а затем залить заправкой.

Простота и чувство меры — залог здоровья...

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С МОРКОВЬЮ

Нашинковать тарелку капусты, добавить 2 морковки, натертых на крупной или мелкой терке, любую зелень в любом количестве (петрушку, сельдерей, укроп и т. п.). Заправка: растительное масло с яблочным уксусом.

Яблочный уксус отлично сочетается с белокочанной капустой (как, впрочем, и со всеми зелеными и некрахмалистыми овощами). Врач Патриция Брэгг (дочь и продолжательница дела Поля Брэгга) в одной из своих книг писала, что каждый день ест салат из свежих овощей, заправленных «уксусным яблочным сидром», то бишь яблочным уксусом...

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Тонко нашинковать соломкой, ошпарить кипятком, слить воду, немного посолить и дать постоять несколько часов. Заправка: яблочный уксус, мед, растительное масло, тмин.

Такой салат готовят в Венгрии. Он очень хорош для тех, кто все-таки еще опасается употреблять сырую капусту, но уже не хочет ее варить.

КАПУСТНЫЕ КОЧЕРЫЖКИ

Натереть на крупной терке, добавить любой зелени. Заправка: растительное масло или сметана. Перед подачей выдержать полчаса.

Вот, например, *салат «Веничек»*, предложенный В. С Михайловым: 2 кочерыжки, 1 небольшую свеклу и такую же редьку натереть на крупной терке, заправить сметаной. Название салата ассоциируется со знаменитым «салатом-метелкой» (или «веником»), который Поль Брэгг рекомендовал как первую еду после краткосрочного (24- или 36-часового) голодания, чтобы очистить кишечник, «вымести» его, «выскрести», что необычайно важно в наш век нитратов, пестицидов, тяжелых металлов и прочих ядов, медленно, но верно отравляющих организм. При этом и борьбу с радиацией можно вести с помощью лечебного голодания. Конечно, краткосрочное голодание — это ступень, тренировка к более длительному и, следовательно, более эффективному.

ШИНКОВАННАЯ СВЕЖАЯ КАПУСТА, ПРОСЛОЕННАЯ ОВОЩАМИ

Мелко нашинковать соломкой капусту, свеклу, кислое яблоко. На дно небольшой кадушки насыпать немного соли и положить ряд капусты, снова немного (совсем немного!) соли, ряд свеклы, ряд яблок, и так до тех пор, пока не будет заполнена вся кадушка. Положить гнет, 2—3 дня держать в комнате. Когда капуста закиснет, вынести на холод, но не морозить.

По слову «кадушка» можно догадаться, что рецепт не из современных, но мы можем с тем же успехом взять простую кастрюлю или еще лучше — широкогорлую стеклянную банку, чтобы всем была видна красота этого соления.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА И КАРТОФЕЛЬ

Нашинковать тарелку капусты и ошпарить кипятком, чтобы ее цвет стал более ярким. Добавить 4—5 картофелин, сваренных в мундире, охлажденных, очищенных и нарезанных кубиками. Заправка: растительное масло с мелко нарубленным репчатым луком (не более 3 ст. ложек). Получаются 2—3 порции.

По желанию салат посыпают любой зеленью или мелко накрошенным соленым огурцом. Конечно, краснокочанную капусту можно заменить белокочанной, но тогда не будет видно картофеля. Одним словом, этот салат по его внешнему виду можно причислить к самым эффектным.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ОСТРАЯ

Нашинковать потоньше и опустить на несколько секунд в кипящую воду, затем облить холодной водой. Заправка: сметана, тертый хрен, лимонный сок.

Часто бордово-красные кочаны лежат на витринах овощных магазинов «для красоты», в то время как их белые братья идут нарасхват. Вкус краснокочанной капусты несколько пресноват при очень многих ее питательных достоинствах (ее причисляют к «свеклоподобным» пищевым растениям), поэтому здесь и предложена схема пикантной заправки. Нужно же восстановить равновесие и справедливость...

РОЗОВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Примерно 2 горсти смешать с 3 ст. ложками тертой сырой свеклы (или ее соком). Заправка: растительное масло. Украсить ягодами клюквы.

С квашеной капустой хороши также тертые яблоки, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, соленые огурцы, картофель, морковь, любая зелень, а также нашинкованная свежая капуста, если квашеная слишком кисла (бывает...).

ПРОВАНСАЛЬ

Капусту, заквашенную целыми кочанами, нарезать покрупнее (квадратами), удалив кочерыжки. Добавить бруснику, клюкву, дольки моченых яблок (или заквашенных в капусте), корицу, гвоздику. Заправка: растительное масло.

Конечно, это рецепт диетический, с коррективами. Согласно классическим рецептам в капусту-провансаль следует добавлять различные маринованные фрукты, а затем заправлять самим маринадом, приготовляемым, как известно, на щедром количестве «белого» уксуса. При этом в кулинарных книгах обязательно содержится строгое предупреждение, что следует использовать посуду из неокисляющегося материала. А разве желудок человека изготовлен из такого материала?..

КОЛЬРАБИ («РЕПНАЯ КАПУСТА»)

Натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить такое же количество моркови. Заправка: 2 ст. ложки растительного масла и столько же кислого сока. Или: сметана с кислым соком. Украсить листьями салата.

Можно только пожалеть, что капуста кольраби (у которой съедобны не листья, а утолщенная шаровидная нижняя часть стебля) культивируется у нас весьма слабо. Впрочем, не знаем мы (почти!), что за деликатесная и в то же время сытная еда брюссельская капуста (в замороженном виде это совсем не то), а также савойская (в старину ее называли «сафой-капуста»), но так было не всегда: в кулинарных книгах столетней давности можно найти достаточное количество рецептов приготовления этих сортов капусты, и каких рецептов!

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ V

Нашинковать четверть среднего кочана капусты (на семью из 4 человек) и 3—4 перца. Натереть на крупной терке 1—2 моркови, нарезать 2—3 помидора. Заправка: 4—5 ст. ложек растительного масла, 3—4 измельченных зубка чеснока и мелко нарезанная любая зелень.

Перец очищают от косточек, нарезают полосками, а затем каждую полоску поперек — это самый рациональный и быстрый способ. Конечно, лучше, если перец красного цвета, так как он относится к нашим оранжево-красным друзьям — носителям каротина. Впрочем, и зеленый, и желтый перцы обладают массой уникальных достоинств...

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Два-три болгарских перца и две горсти белокочанной капусты нарезать соломкой и оставить на 10—15 мин. Затем добавить нарезанные листья салата, зелень укропа, петрушки, щавель и морковь, натертую на крупной терке. Заправка: $^1/_2$ ст. сливок или сметаны.

Прекрасно вписываются в такой салат щавель и морковь. Сливки в этом случае даже более выигрышны, чем сметана. Говорят, что родина этого салата — Таджикистан, который обычно журналисты называют не иначе как «солнечным»...

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

Две штуки нарезать кольцами, огурец — кубиками, 3—4 помидора — ломтиками. Заправка: 2—3 ст. ложки растительного масла, нарубленная зелень. Украсить тонкими кольцами репчатого лука, уложенного в виде сетки.

Салат обыкновенный, но его украшение — поистине режиссерская находка...

ТРЕХЦВЕТНЫЙ САЛАТ

Болгарский перец трех оттенков нарезать кольцами. Заправка: сметана и нарубленная зелень.

Это нарядный салат, способный поразить воображение гостей, но, конечно, нужно ухитриться собрать коллекцию перцев...

ОГУРЦЫ — МОРКОВЬ

Огурцы и морковь нарезать тонкой соломкой. Добавить крупно натертое кисло-сладкое яблоко и листики салата, разделенные каждый на 4 части. Заправка: сметана и любой кислый сок.

Сочетание несколько неожиданное, но бывают же и приятные неожиданности...

ОГУРЦЫ — ПОМИДОРЫ

Порезать на крупные дольки, добавить кольца репчатого лука. Заправка: растительное масло или сметана, немного тертого хрена. Украсить любой зеленью.

Тут ни убавить, ни прибавить!...

ВАРЕНЫЙ (!) ОГУРЕЦ

Большой огурец очистить, нарезать, отварить в чуть-чуть подсоленной воде и откинуть. Лук, чеснок и огурец мелко порубить. Заправка: растительное масло и ароматические травы.

Такой салат в Индии подают к рису. Может быть, в рецепте имеется в виду старый, перезрелый огурец? Об этом ничего не сказано... Впрочем, в русских поваренных книгах прошлых лет встречаются рецепты с жареными огурцами, тушеными и вареными (супы), а огурцы при этом рекомендуется брать средней величины.

ХОЛОДНЫЙ СУП ПО-УЗБЕКСКИ

Два-три огурца, несколько редисок, 3—4 стебля зеленого лука мелко порезать, добавить зелень петрушки или укроп. Заправка: 1 л кислого молока, разведенного холодной кипяченой водой в зависимости от количества взятых овощей. Немного красного перца.

Этот суп — тот же салат, только с увеличенным количеством заправки, очевидно, для сытности.

СУП С ОГУРЦОМ

Две бутылки йогурта (или любого кислого молока) сбить со сметаной, прибавить толченые чеснок и орехи, огурец и укроп. Поставить на холод. Подавать с ломтиками лимона.

Это болгарский рецепт. Йогурт — особый вид простокваши, подобной нашей мечниковской.

ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ

Один большой или два небольших помидора нарезать ломтиками на блюде (чтобы сохранился сок), обложить кольцами лука, добавить зеленый лук и укроп. Заправка: растительное масло и немного перца.

Если положить еще свежий огурец или, например, болгарский перец, то это салат не испортит...

САЛАТ «ДОЙНА»

Помидор, огурец, сладкий болгарский перец, не нарезая, уложить на тарелку. Рядом поместить кусочек сливочного масла и несколько ломтиков вымоченной в холодной воде брынзы.

Этот салат подается в ресторанах Молдовы, правда, с обильным количеством пищевого льда, а зря. Сильное

охлаждение желудку ни к чему. Это доказал Г. Шелтон исходя из законов физиологии пищеварения.

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

Взять 700—800 г помидоров и 300 г сыра (лучше сулугуни), нарезанного мелко или натертого на крупной терке. Заправка: растительное масло, растертое с чесноком и луком, немного перца.

Кольца лука можно на минуту опустить в горячую воду: лук станет менее «острым».

ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ

Помидоры (2—3 шт.), 2 горсти молотых орехов, нарубленные петрушка, укроп.

Вместо орехов можно использовать молотые ржаные сухари, измельченные на кофемолке или в ступке и смешанные с растительным маслом. Так даже вкуснее, если нет орехов...

ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ

Листовой или любой другой салат крупно порезать и выложить горкой в центр блюда. Вокруг поместить кружки яблок и помидоров. Посыпать укропом. Заправка любая.

Заправкой салат поливают сверху, осторожно, чтобы не нарушить его гармонии...

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ ИЛИ ЛУКОМ

Свежие помидоры нарезать кружками, лук — кольцами, чеснок измельчить. Заправка: растительное масло, томатный сок, зелень.

Кстати, о зелени: диетологи советуют мыть ее только перед подачей на стол.

ПОМИДОРЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Опустить на минуту не слишком зрелые крупные помидоры в кипящую воду, затем снять с них кожицу и нарезать кусочками на тарелке. Молодую свежую (сырую) цветную капусту нарубить. Заправка: растительное масло и помидорный сок (или протертые спелые помидоры) в равных долях. Можно добавить огурец.

Несколько необычно здесь использование сырой цветной капусты. Шелтон относил ее к категории умеренно крахмалистых овощей, если она не очень молода, а очень молодая цветная капуста по своей усваиваемости стоит

совсем близко к некрахмалистым овощам (то же относится и к молоденьким кабачкам, которые могут с успехом заменить цветную капусту во всех салатах).

Стоит попробовать, но на первых порах не слишком рьяно...

МОЛОДАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА — МОРКОВЬ

Мелко нарубить 3 ст. ложки, смешать с тертой морковью и зеленью. Заправка: 2 ст. ложки растительного масла или сметаны с небольшим количеством меда.

Можно добавить огурец, помидор, болгарский перец, а в заправку — кислый сок. Впрочем, здесь полная свобода для творческой фантазии...

МОЛОДЫЕ КАБАЧКИ

Натереть на крупной терке, добавить яблоко, мелко порезанный малосольный огурец, лук, цедру лимона. Заправка: сметана или растительное масло и нарубленная зелень.

Салаты с молодыми кабачками очень популярны в болгарской домашней кухне. Часто добавляют тертую морковь, много различной зелени, украшают стеблями молодого чеснока (об этой зелени нельзя забывать при составлении любых салатов), редисом, помидором. Заправки употребляют поострее, «позабористее» — с уксусом, солью. О, ужас!..

РЕДЬКА С ПОМИДОРАМИ

Нашинкованную редьку смешать с 2—3 мелко нарезанными помидорами, нарубленной зеленью. Заправка: растительное масло. Перед самой подачей посыпать ржаными сухарями.

Вместо помидоров можно использовать белокочанную капусту или что-нибудь другое...

РЕДЬКА ЛОМТИКАМИ

Нарезать тонко, положить в глубокую тарелку, залить растительным маслом, посыпать укропом. Плотно накрыть салатницу сверху тарелкой или крышкой и как следует потрясти.

Редька — это острый овощ, поэтому ею нельзя увлекаться. Превысить меру особенно легко, когда ешь ее ломтиками.

В старину редька считалась сытной и даже самостоятельной едой. Ее резали тонкими кружками и, не снимая кожуры, ели, например, с мясом или рыбой, а то и посыпали толокном. Такое употребление редьки может служить

для нас примером правильного «бутерброда» в тех случаях, когда используются продукты, не совместимые с хлебом. Ломтики редьки также поливали сметаной и обильно посыпали зеленью. Опять похоже на бутерброд...

РЕДЬКА С ТЫКВОЙ

Натереть на крупной терке в равных количествах среднюю редьку и сырую тыкву. Добавить тертую морковь. Заправка: растительное масло или сметана.

Иногда, особенно в старинных рецептах, редьку рекомендуется перед подачей на стол выдерживать хотя бы полчаса, а если ее заправляют кислым молоком, то и часполтора, а то и три, но на это надо иметь терпение...

РЕДЬКА С ОГУРЦОМ

Редьку, огурец и репчатый лук тонко нарезать. Нарубить побольше зелени укропа, петрушки, сельдерея. Заправка: растительное масло, немного красного молотого перца и яблочного уксуса.

Такой салат, по свидетельству авторитетных знатоков зарубежной кулинарии, пользуется большой популярностью не где-нибудь, а в Андалузии.

РЕДЬКА С ЛУКОМ

Натереть крупно и обдать кипятком. Когда обсохнет, смешать с нарубленным луком. Заправка: растительное масло, зелень, яблочный уксус.

Так готовят редьку в Казахстане (это блюдо называется «сай»). Ошпаривание кипятком особого вреда редьке не принесет, но, может быть, сделает ее более мягкой и удобоваримой кое для кого...

РЕДЬКА С ОРЕХАМИ

Натереть 2 горсти, добавить 3—4 ст. ложки измельченных орехов. Перед подачей немного выдержать, чтобы выделился сок. Заправка: пряные травы и зелень.

Орехи и морковь смягчают остроту редьки, хотя она, может быть, нам и мила именно за эту ее остроту.

РЕДИС — ЛИСТОВОЙ САЛАТ

На целые листья салата положить горками натертый редис с орехами.

Блюдо парадное. Вообще-то редис нужно есть руками и целиком, для чего оставлять небольшой зеленый хвостик, так сказать, с гигиеническими целями...

РЕДИС В КИСЛОМ МОЛОКЕ

Нарезать четвертушками, смешать с нарубленным укропом, петрушкой, сельдереем. Заправка: 1 ст. кислого молока.

Еще один вариант такого салата (таджикская кухня): редис нарезать тонкими ломтиками, смешать с нашинкованными зеленым луком и зеленью; можно добавить рубленые яйца. Кислое молоко в салатах (поверьте!) ничуть не хуже сметаны...

РЕПА С МОРКОВЬЮ

Натереть с морковью в равных долях, нарубить побольше зелени. Заправка: растительное масло или сметана.

Этот салат рекомендует американка Алиса Чейз — не только замечательный врач-натуропат, но и тонкий знаток кулинарного искусства, что видно из ее добрых, поистине женственных книг...

РЕПА С ЛУКОМ

Натереть крупно репу средней величины, нарезать такую же луковицу. Заправка: любой кислый сок и мед — по вкусу. Перед подачей салат немного выдержать.

Такая еда принята у сыроедов. Вместо репы можно взять редис или брюкву. А кто ее пробовал в последние годы?..

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ПОМИДОРАМИ

Три столовые ложки зеленого горошка смешать с 2—3 очищенными, протертыми (или нарезанными мелко на блюде) помидорами. Заправка: растительное масло и разнообразная зелень.

Зеленый горошек и его молодые створки относятся к некрахмалистым овощам и высоко ценятся диетологами. Простые сахара придают им сладкий вкус, но по мере созревания сахар переходит в крахмал. Зрелые бобовые — это уже совсем другой продукт, содержащий растительный белок, близкий по составу к животному. Консервированный зеленый горошек, хотя он, конечно, не обладает уж очень ценными свойствами, все же незаменим в хозяйстве: он используется в супах, салатах и как гарнир ко всем блюдам. Строго говоря, консервированный горошек следовало бы отнести к категории «приготовленных овощей», однако ведь есть же счастливцы, которые сами выращивают зеленый горошек, благо он очень неприхотлив. Правда и то, что

в этом случае горошек не доходит до стола: его поедают «на корню»...

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МОРКОВЬЮ

На 2—3 ст. ложки горошка натереть морковь средней величины и нарубить половину луковицы. Заправка растительное масло и ягодный или любой кислый сок в равных количествах.

Как узнать, до каких пор горошек можно употреблять в сыром виде? Да пока он еще зеленый, пока не посветлел...

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОШЕК

Одну банку горошка (800 г) откинуть на дуршлаг и тщательно отцедить. Смешать с 2 солеными огурцами, нарезанными кубиками, и нарубленной зеленью. Заправка: 2—3 ст. ложки растительного масла с небольшим количеством яблочного уксуса или лимонного сока.

Такой салат, конечно, едят в холодном виде. Если же 2—3 ст. ложки молотых ржаных сухарей слегка обжарить в перетопленном масле, а затем добавить горошек и размешать, то получится сытное горячее блюдо, а петрушку, всевозможную зелень — в тарелку, как всегда...

КОНСЕРВИРОВАННАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Банку фасоли откинуть на дуршлаг, отцедить, добавить мелко нарубленную зелень, немного молотого перца. Заправка: ложку перетопленного масла слегка прожарить с ложкой муки, влить 1 ст. сметаны, разбавленной водой, и прокипятить 1 раз.

В соус можно выжать немного лимонного или любого кислого сока. Вообще-то, по сути дела, это вариант знаменитого белого соуса бешамель, о котором речь впереди (см. раздел «Приготовленные овощи»).

Серия 4 — салаты и блюда из сырых крахмалистых овощей

(свекла, морковь, тыква, корешки сельдерея, петрушки и хрена)

Принципы приготовления

Бережное отношение к своеобразному вкусу этих овощей, содержащих некоторое количество крахмала, — основной принцип их приготовления. Такие салаты могут гораздо

чаще, чем те, которые относятся к сериям 1 и 3, служить самостоятельной «насыщающей» пищей, да и порции обычно употребляются бóльшие по объему. Крахмалистые овощи отлично сочетаются между собой, а также с любыми зелеными и некрахмалистыми овощами, за исключением помидоров.

В соответствии с основным принципом приготовления салатов из крахмалистых овощей заправки и подливы упрощаются — как правило, это растительное масло или сметана. Однако иногда (намного реже, чем в зеленых салатах) используются всевозможные острые добавки, включая яблочный уксус.

Некоторые овощи Г. Шелтон считал умеренно крахмалистыми, основываясь на особенностях их усвоения организмом, главным образом с точки зрения правильного сочетания пищевых продуктов. Молодые цветная капуста и кабачки с патиссонами по своим свойствам стоят ближе к некрахмалистым овощам, поэтому салаты из них и отнесены к серии 3.

Есть один многострадальный овощ, выпавший, так сказать, из своего сословия,— это картофель, по содержанию крахмала (а следовательно, и по физиологии пищеварения) близко примыкающий к растениям, богатым крахмалом, т. е. зерновым и крупяным культурам. Однако с точки зрения кулинарии приготовления различных блюд картофель все же следует отнести к его собратьям — крахмалистым овощам, только в этом случае нужно повнимательнее следить за соблюдением правил сочетания с другими продуктами.

Салаты из сырой свеклы (вернее, включающие ее) в кулинарных книгах встречаются очень редко, они просты по составу и заправкам в противоположность блюдам из вареной свеклы, которые отличаются завидным разнообразием и изобретательностью. Это объясняется тем, что при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта сырая свекла может вызвать то, что принято теперь называть емким словом «дискомфорт»: к ее употреблению следует приучать себя (и своих домашних) постепенно, и это благодарный труд, так как польза будет ощутимая. Свекла дольше почти всех овощей сохраняет свою питательную ценность — практически до нового урожая.

Что касается тыквы, то, хотя она и употребляется в сыром виде и со всеми возможными заправками и представляет собой поистине деликатесное блюдо, все же чаще принято подвергать ее нещадной тепловой обработке.

В разделе «Приготовленные овощи» будут приведены рецепты блюд из тыквы, в которых удается максимально сберечь ее пищевые достоинства.

Салаты из корешков петрушки и сельдерея (это относится и к очень редкому в средней полосе пастернаку) представляют большую ценность, но, к сожалению, эти овощи часто предпочитают употреблять для ароматизации супов, различных тушеных блюд и т. п.

Таким образом, в салатах из сырых овощей на первый план выдвигаются морковь и хрен. Диетолог-натуропат К. Джеффри решительно выступал против тепловой обработки моркови, придавая ей большое значение в питании. И в самом деле, как уже говорилось, вареная морковь очень много теряет во вкусе, не говоря уже о ее витаминах и минералах. Без сырой моркови обходится редкий салат, претендующий на полноценность. Ее даже добавляют в натертом виде в овощные супы и традиционные винегреты.

Особое место принадлежит хрену. Самой природой своей этот острый (и даже, пожалуй, самый острый) овощ предназначен служить не самостоятельной едой, а добавкой к ней — приправой к салатам и всем другим блюдам. Разнообразие таких приправ безгранично, и при этом ни одна из кухонь народов мира не считает себя вправе подвергать хрен сильной тепловой обработке; лишь изредка можно найти рекомендации типа «прогреть, но не доводить до кипения!».

Иногда хрен служит равноправным компонентом салата, например с вареной свеклой и лимонным соком. Хрен в этом случае не натирают обычным образом, а мелко режут соломкой.

И все же хрен — лишь приправа...

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ СЫРОЕДОВ

Натертые на крупной терке свекла, морковь, нарубленная свежая капуста в равных долях. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый) или натертое кислое яблоко.

Такой салат можно было бы назвать «веником» (или «метелкой») по Брэггу, если бы не растительное масло...

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Натертая сырая свекла, нарубленная капуста и свежий огурец. Заправка: сметана.

Итак: свекла — прошлогодняя, капуста — ранняя, зеленая (можно использовать неплотную, «растрепанную», ко-

торую никто не берет, а зря), огурцы — парниковые. Несмотря на это, салат очень вкусен и полезен, поверьте...

СВЕКЛА И МОРКОВЬ

Натертые небольшая свекла и морковь в равных долях, репчатый лук — половинное количество. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок, любая зелень. Посыпать ржаными сухарями.

Здесь «делают погоду» два главных крахмалистых овоща, а лук можно было бы присоединить к заправке...

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ЛУКОМ

Три столовые ложки капусты смешать с таким же количеством мелко натертой свеклы. Добавить $^1/_3$ луковицы. Заправка: 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка ягод клюквы или брусники.

Чтобы капуста приобрела действительно благородный розовый цвет, ее сначала смешивают со свеклой, а затем заправляют. Те, кто находится в «стадии освоения» сырой свеклы, могут в капусту добавлять немного ее сока. Если же нет клюквы и брусники, то бог с ней...

МОЛОДЕНЬКАЯ СВЕКЛА

Нашинковать 4 шт. Заправка: 2 ст. ложки сметаны или полстакана простокваши.

Такая свекла очень хороша с тмином — всего-то раздобыть четверть чайной ложки...

САЛАТ СЫРОЕДОВ

Разложить на блюде 10 листьев салата. На каждый лист положить ложку смеси из натертой свеклы, нарубленных огурца и луковицы. Заправка: растительное масло.

Когда лук попадается не сочный, жесткий, то можно предварительно его замариновать: опустить (в нарезанном виде) ненадолго в разведенный водой яблочный уксус. Салат выйдет пикантным...

МОРКОВЬ — ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Мелко натереть морковь и нарезать зеленый лук ($^1/_3$ от количества моркови). Добавить столько же нарубленного огурца. Заправка: растительное масло.

Вместо зеленого лука, конечно, можно использовать любую зелень, но тогда в качестве заправки очень хорошо взять мед (по вкусу), разбавленный водой и кислым соком

в равных количествах. Морковь часто приготовляют с кислым молоком, тертым хреном, чесноком, орехами. Она дает отличное сочетание с медом, а вот солить ее строго воспрещено...

МОРКОВЬ — СЕЛЬДЕРЕЙ

Нашинковать или натереть молодую морковь. Стебель, корешок и листья сельдерея нарубить. Заправка: сметана или растительное масло.

Молодую морковь можно (и нужно) есть вместе с кожурой, а сельдерей все-таки приходится чистить, отсекать боковые тонкие корешки, а грубые части стебля удалять, но не выбрасывать, а использовать для ароматизации супов. Вместо корешка сельдерея можно взять корешок петрушки или редьку. Если в салат добавить немного тертого хрена, то сочетание овощей и зелени станет поистине совершенным...

МОРКОВЬ ПО-ЗИМНЕМУ

Натереть морковь и немного редьки. Добавить по вкусу квашеной капусты. Заправка: растительное масло и клюквенный сок в равных долях, немного измельченных орехов.

Этот салат позаимствован у болгар, однако как-то очень хочется добавить к нему свежей капусты (в равных количествах с квашеной, ведь она сама по себе кисла, а тут еще клюква...)

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ

Начинка: 1 кг моркови, натертой на крупной терке, немного прогреть с растительным маслом (но не жарить!), чеснок и любую зелень порубить.

Подготовить листья капусты, как для голубцов (т. е. большие целые листья опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части листа вырезать). 1 ст. ложку начинки завернуть в лист капусты. Маринад: на 1 л холодной кипяченой воды взять по вкусу яблочный уксус, мед, укроп. Добавить несколько горошин перца и кусочек хрена. Залить этим маринадом голубцы, сверху положить гнет и на два дня поставить в холодное место.

Знатоки говорят, что такая закуска сделает честь любому праздничному столу, даже если на нем стоит что-то покрепче напитка «Байкал»...

САЛАТ ИЗЫСКАННЫЙ

Очистить апельсин, разрезать на мелкие части. Морковь натереть помельче. Заправка: грецкие орехи.

Этот салат интересен удачным вкусовым сочетанием моркови, апельсинов и грецких орехов. Однако апельсин лучше съесть отдельно, и за 15—20 мин до еды, ведь фрукты не требуют желудочного пищеварения, а усваиваются непосредственно в кишечнике, а морковь все-таки задерживается в желудке, хотя и ненадолго. Что касается орехов, то они хороши с кислыми фруктами, но все же в данном случае лучше поставить их на свое, только им одним подобающее место...

ТЫКВА С МЕДОМ

Натереть на крупной терке. Заправка: сметана, сбитая с медом и кислым соком.

А можно добавить морковь? Сделайте одолжение!

ТЫКВА С ФРУКТАМИ

Натереть на крупной терке тыкву и яблоки. Добавить порезанную кубиками дыню. Заправка: сок лимона.

Из двух приведенных здесь салатов с тыквой первый, конечно, можно считать, более употребительным и доступным. Второй салат только подтверждает то, что, видимо, сырая тыква по вкусу более выигрывает со сладкими добавками, в том числе с изюмом, курагой, яблоками, однако, как известно, на вкус и на цвет...

В сочетании с любыми фруктами (грушами, сливами, виноградом) и грецкими орехами сырая тыква очень выигрывает. Сметану для заправки можно наполовину развести любым кислым молоком (или даже использовать одно кислое молоко), взбить с цедрой лимона или апельсина, предварительно ошпарив кипятком (перед взбиванием охладить).

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Измельчить на мелкой терке кусок тыквы (около 200 г) и корешок сельдерея, добавить крупно натертые яблоки. Заправка: кислое молоко, взбитое с медом и лимонным соком. Или: кислое молоко, взбитое с любым кислым фруктовым или ягодным соком (или небольшим количеством яблочного уксуса). Украсить орехами и зеленью.

Салат для праздничного стола. Немного хлопотный, но не разорительный. Сочетание тыквы с корешком сельдерея несколько неожиданно, но вкусовой эффект превосходит все ожидания.

КОРЕШКИ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ

Корень средней величины и 2 яблока натереть на крупной терке. Заправка: 2 ст. ложки растительного масла и горсть измельченных грецких орехов. Украсить редиской и веточками петрушки или любой другой зелени.

«Одиночные» салаты только из корешков сельдерея и петрушки приготовляют редко, но они очень часто служат добавками ко многим салатам — и зеленым, и «крахмалистым» — с любыми заправками.

САЛАТ ИЗ ХРЕНА

Средний корешок хрена, морковь, 2 яблока — на мясорубку или терку. Заправка: сметана и мед по вкусу. Или растительное масло с небольшим количеством яблочного уксуса, если яблоки не очень кислые.

Нет возможности привести здесь хотя бы основные салаты из хрена, так как их не счесть. Об этом свидетельствуют многие рецепты (см. серии 1 и 3). По правде говоря, любой из этих салатов можно было бы назвать салатом из хрена, если учесть определяющую его роль во вкусовой гамме любого блюда. И все же хрен — лишь приправа, хотя и необходимая *.

«СОУС» ИЗ ХРЕНА ПО УОКЕРУ

Натереть 150 г хрена и выжать сок 2—3 лимонов.

Здесь важно соблюсти точность дозировки, так как врачи-натуропаты считают этот «соус» одним из немногих средств, очищающих организм от слизи без повреждения слизистых оболочек. Однако такие лечебные свойства смеси хрена с лимонным соком ничуть не мешают «соусу» быть полноценной, обогащенной приправой к любым блюдам. Правда, в этом случае лучше добавлять к нему немного меда.

ПРИПРАВЫ ИЗ ХРЕНА

- *Натертые хрен и сырая свекла в равных количествах.* Свекла значительно смягчает остроту хрена.
- *4 столовые ложки натертого хрена смешать с 2 ч. ложками меда и стаканом сметаны. Добавить сок половинки лимона, рубленый укроп, петрушку. Можно вбить 2 желтка.*

---

* В салатах из крахмалистых овощей первые места принадлежат свекле и моркови.

Старинный рецепт из кулинарной книги столетней давности. Называется он «Заправка по-камчатски». Видимо, в те времена внимательно изучались особенности кухни жителей далекой Камчатки..

- *Натертый корешок хрена средней величины залить рассолом квашеной капусты.*

Сначала хрен заливают небольшим количеством холодной кипяченой воды и настаивают 2—3 ч. Только после этого добавляют рассол. Остроту такой приправы можно смягчить свеклой — сырой или вареной.

- *2—3 небольших корешка хрена натереть (а лучше — пропустить через мясорубку), добавить мед и яблочный уксус, разведенные холодной кипяченой водой (а еще лучше — лимонный сок).*

Это классический столовый хрен, но, конечно, без «белого» уксуса, сахара и соли, которые только искажают естественный вкус благородного овоща...

- *Один небольшой корешок хрена натереть, залить 2 ст. ложками кипятка. Добавить 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку растительного масла и немного лимонного сока или яблочного уксуса, а также натертое кисло-сладкое яблоко.*

Это очень распространенная приправа, даже в международных масштабах, только, конечно, приготовляют ее обычно на столь неуважаемом нами «белом» уксусе...

- *Натереть один корешок хрена средней величины. Добавить немного меда, 2 ст. ложки сметаны, лимонный сок, сырой желток.*

В старинных книгах довольно часто встречаются приправы из хрена, приготовленные на сметане. Их подавали к овощным блюдам, а также мясным и рыбным.

- *1 ч. ложка натертого хрена, $1/2$ ст. сметаны, 100 г тертого сыра, измельченный чеснок, любые ароматические травы.*

Рецепт явно современный, однако все на месте: сочетания продуктов в основном соблюдены, хотя сметана с сыром «тянут» лишь на «тройку»...

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ ИЗ ХРЕНА

- ***Большой корешок хрена натереть. 2—3 столовые ложки сливочного (а лучше перетопленного) масла прогреть с таким же количеством муки, залить стаканом воды и дать вскипеть 1 раз. Добавить хрен, $1/2$ ст. сметаны, вбить 2 желтка и хорошо размешать.***

- *Столовую ложку натертого хрена смешать с таким же количеством растопленного сливочного масла. Добавить 3 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока, мед по вкусу. Смесь подогреть, но не доводить до кипения. Можно еще ввести в нее сырой желток и взбить соус до состояния эмульсии.*

Горячие соусы подаются к солидным обеденным блюдам, а не к каким-нибудь там салатам...

ПОРОШОК ИЗ ХРЕНА

Корешки хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть на кофемолке или растолочь в ступке.

Порошок хранят в закрытой стеклянной посуде. Перед использованием его разводят горячей водой, охлаждают, а затем добавляют лимонный сок и мед по вкусу. Целебные свойства хрена сохраняются в течение всего года. Важно и то, что такая приправа всегда под рукой.

Серия 5 — соки плодов, овощей и трав

Принципы приготовления

Натуральные соки — это еда, однако в такой роли они выступают незаслуженно редко. Прочно укоренившееся в нашем сознании лекарственное значение соков и недооценка их значения в повседневном питании, по существу, и приводят к тому, что о соках вспоминают лишь тогда, когда здоровье серьезно подорвано и требуются, хотя и не срочные, но радикальные меры по его поддержанию. Впрочем, сокотерапии по плечу и более сложная задача — полное восстановление здоровья, о чем свидетельствуют исследования многих клиницистов, в первую очередь немецкого врача Ойгена Хойна («Лечение сырыми овощными соками», 1951), американца Н. В. Уокера («Сырые овощные соки», 1972) и канадца Р. Д. Поупа («Чего не хватает в нашем теле. Сырые овощные соки», 1972). Они создали систему лечения различных болезней, установили точные пропорции смесей соков и режим их приема: например, Ойген Хойн считал оптимальным 3—4-недельный курс лечения при приеме в день до 750 мл и соблюдении определенных гигиенических правил и особенностей восстановления питания после окончания курса лечения.

Иногда сокотерапию отождествляют с лечебным голоданием: существует даже термин «голодание на соках». И действительно, часто эти два мощных метода очищения организма предваряют или сопровождают друг друга. Однако лечебное голодание имеет целью дать полный отдых органам пищеварения, а следовательно, и всем системам организма, которые в этом случае начинают кропотливую работу по самоизлечению. Сокотерапия — это праздник организма, его обогащение почти всегда находящимися в дефиците витаминами, минералами и еще той неведомой субстанцией, без которой невозможна жизнь на Земле — биологически активными веществами. В то же время, конечно, организм, отдыхая от тяжелого труда, связанного с перевариванием пищи, получает возможность «перекачивать» энергию к органам, наиболее нуждающимся в помощи. «Голодание на соках» переносится легче, отсутствуют кризы, характерные для обычного голодания. Словом, употребление соков — строителей и восстановителей организма — быстрейший и наиболее стабильный способ его обогащения всеми необходимыми элементами: для их полного усвоения требуется не более часа.

Можно было бы еще многое сказать о сокотерапии, однако она принадлежит медицине... Здесь же речь пойдет о соках, полезных всем и при этом доступных всем; ведь вряд ли осуществимо получение и регулярное использование, например, соков шпината, редиса, цикория, не говоря уже о целебном можжевельнике. Конечно, в малых количествах можно «добывать» соки из дикорастущих трав и листовых овощей, но для этого приходится пропускать их через мясорубку (потери!), а затем отжимать через сито или марлю. Но даже и такими мизерными дозами (1—3 ст. ложки) нельзя пренебрегать, особенно в весеннее время, когда появляются молодые листья крапивы, одуванчика, сныти, подорожника. Если регулярно принимать такой сок перед едой всего 1 раз в день, заметно повышается работоспособность, улучшается приспособляемость организма к внешней среде.

Только один сок крапивы способен нормализовать обмен веществ, усилить деятельность органов пищеварения, активизировать работу почек, увеличить отток мочи, очистить кровь, помочь процессу кровообразования. Когда начинается период весенней «сонливости и лени», крапива и одуванчик незаменимы.

Диетологи-натуропаты придавали больше значение введению натуральных свежевыжатых соков в рацион всех

людей — и «среднебольных» и «среднездоровых». Они советовали заменять ранний завтрак соком (всего 200—300 г) выпитым натощак, когда организм еще не «заработал» себе еды и обеспечен питательными веществами за счет съеденного накануне. Правда, Н. Уокер писал, что в день необходимо потреблять не менее 600 г сока, но, наверное, в нашей жизни со всеми ее перипетиями не нужно ставить перед собой максималистских целей, так как они всегда отвращают от достижения меньшей, но хоть какой-нибудь пользы.

Иногда диетологи высказывают мнение, что здоровые люди повседневно не нуждаются в больших количествах сока, считая, что это продукт концентрированный. Однако строго говоря, концентрированной можно назвать только ту пищу, которая прошла процесс обезвоживания, а наиболее ценной составляющей натуральных соков, как говорил Уокер, является «живая органическая вода высшего качества», повышающая активность ферментов, обезвреживающая токсины и выводящая их из организма. Он ссылается на научные исследования, проведенные им в Лаборатории пищевой химии (США). Только растения способны неорганическую воду преобразовывать в органическую, легко усваиваемую клетками. Из этого ученые сделали вывод: химические ядовитые вещества, применяемые при выращивании фруктов и овощей, сосредоточиваются в клетчатке, остаются связанными в ней, и, таким образом, сок свободен от ядов!

Консервирование и пастеризация соков уничтожают все (или почти все), утверждают диетологи-натуропаты. Известный фармацевт В. Шёненбергер доказал, что если в отварах трав и спиртовых настойках белок, различные виды сахаров, углеводы, витамины и микроэлементы находятся в очень малых количествах и даже в измененном виде, то в соках они сохраняются в естественном состоянии.

Врачи-сокотерапевты первостепенное значение придают соблюдению правил, принципов приготовления и использования плодовых и овощных соков.

- Соки должны быть использованы не более чем через 10 мин после приготовления, так как в них очень быстро размножаются болезнетворные микроорганизмы: ни в каких условиях невозможно обеспечить абсолютную стерильность обработки овощей перед выжиманием сока (Шёненбергер в своей книге описывает случаи тяжелого отравления заготовленным впрок морковным соком). Соковыжималку нужно тщательно мыть.

- Соки пьют небольшими глотками, как можно лучше смачивая слюной (например, через трубочку для коктейля).
- Овощи и фрукты следует чистить и нарезать непосредственно перед изготовлением сока, иначе они теряют значительную часть своих питательных веществ.
- Самые полезные соки — «мутные» (нектары), т. е. содержащие больше составных частей исходного материала (веществ, тормозящих окисление витамина С, и др.). Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.
- Соки пьют не менее чем за 30 мин до приема пищи: при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике, пища загнивает, а следовательно, усугубляются все болезненные состояния. По этой же причине нельзя сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.
- Сначала рекомендуется употреблять несмешанные соки, чтобы «определить вкус», а затем к пресным сокам добавлять соки цитрусовых, кислых ягод, яблок. Вкус сока должен быть приятным, освежающим.
- Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.
- Листовые овощи смешивают с корнеплодами в отношении 1:2.
- Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.). Смеси соков приобретают новые качества.
- Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена и других острых овощей добавляют в очень малых количествах.
- Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Наиболее часто приготовляют соки из моркови и кислых яблок (на 300 г сока в среднем 4—5 морковок, 2 яблока); моркови, свеклы и яблока; тыквы и яблока (на $^1/_8$ тыквы средней величины 2—3 яблока); тыквы, моркови и яблока; помидоров; кабачка, моркови и яблока; капусты белокочанной, моркови и яблока; свеклы и яблока (1 свекла средней величины, 2—3 яблока); «белой мякоти» арбуза и яблока. Количество получаемого сока зависит от качества фруктов и овощей. Разумеется, яблочный сок во всех смесях можно заменять лимонным, апельсиновым, гранатовым, клюквенным и т. п., но все-таки в повседневном питании наиболее ценным и доступным для нас является

яблочный сок. Пектины, как известно, связывают продукты гниения и брожения в кишечнике: при получении сока с помощью электросоковыжималки яблочный сок содержит до 10% мякоти, а следовательно и достаточное количество пектинов.

Фруктовые соки не имеют для нас такого большого значения, как овощные. Получать сок из фруктов в большинстве случаев бессмысленно: их всегда следует употреблять в натуральном виде и только иногда использовать в качестве вкусовых посредников для пресных овощных соков. Как добавки хороши облепиховый сок, богатый природными антиоксидантами, а также виноградный и крыжовенный, стимулирующие обмен веществ в организме благодаря содержащейся в них янтарной кислоте.

Овощные и фруктовые соки спасают от авитаминоза и «аминеральности» тех, кто вследствие серьезных заболеваний желудка и кишечника не могут употреблять сырые овощи и фрукты. Эти два вида соков как бы дополняют один другой: овощные содержат меньше органических кислот и поэтому имеют пресный вкус, зато они богаче минеральными солями, им принадлежит роль строительного материала организма; фруктовые очищают его от шлаков токсинов. В овощных соках больше белков, а во фруктовых — углеводистых веществ.

Йоготерапевты с незапамятных времен тесно связывали физическое и психическое начала в человеке. Они считали, что ни одно упражнение или, например, очистительная процедура не принесут пользы, если тот, кто их выполняет, не представляет себе, какие именно органы, железы, мышцы стимулируются, массируются, получают помощь. И поэтому описание любой асаны обязательно сопровождается (а чаще — предваряется) указаниями, о чем необходимо думать, на чем сосредоточить свое внимание в данный момент и т. д. и т. п. Все это целиком и полностью относится к питанию. Пища принесет пользу лишь в том случае, если потреблять ее не только с целью утолить голод, но и принести определенное благо своему организму. Вот почему важно выделить особые свойства каждого сока и произнести в его честь похвальное слово.

МОРКОВНЫЙ СОК

Это основной целебный и питательный сок, наиболее частый компонент всех смесей, применяющихся в сокотерапии. Он предотвращает и ликвидирует процесс гниения

в кишечнике, помогает при выхаживании тяжелых больных, повышает аппетит, восстанавливает работоспособность; необходим беременным женщинам, кормящим матерям и грудным детям, так как дает весь комплекс жизненно важных элементов питания.

Ежедневное употребление до пол-литра морковного сока имеет «бо́льшую конструктивную силу для организма, чем десятки килограммов таблеток кальция» (Р. Д. Поуп). Диетологи-натуропаты высоко ценят способность этого сока очищать организм от слизи, что целительно при заболеваниях дыхательных путей. Незаменим морковный сок и при заболеваниях глаз и кожи.

При приеме морковного сока в больших количествах кожа может приобрести желтоватый оттенок (это особенно заметно на лице). Врачи-натуропаты объясняют, что кожа желтеет не от моркови (как часто думают), а от застоявшейся желчи и шлаков, которые выводит печень. Все органы выделения работают с большим напряжением, а одним из таких органов и является кожа. Следовательно, пигментация указывает на положительное воздействие сока на печень. Это явление со временем проходит, если... продолжать регулярно принимать сок.

По наблюдениям онкологов больные, которые начинали питаться сырой растительной пищей и вводили в свой рацион морковный сок, получали ощутимую пользу.

Морковный сок хорошо усваивается в сочетании со сливками, молоком.

Перед приготовлением сока морковь (особенно молодую) можно не чистить, но, конечно, тщательно мыть щеткой. Часть моркови, которая примыкает к листьям, следует отрезать примерно на 1 см.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

На первом месте стоят кровообразующие и кровоочистительные его свойства. Содержание железа невелико, но оно, как считают сокотерапевты, высшего качества. Они же отмечают благоприятное сочетание в свекольном соке натрия и кальция (50:5). Это поддерживает растворимость неорганического кальция, что особенно ценно при его накоплении, ведущем к «затвердению» сосудов и зашлаковыванию, сгущению крови. Благодаря высокому содержанию калия и хлора свекольный сок обеспечивает питанием все физиологические функции организма. Хлор очищает печень, почки и желчный пузырь, стимулирует работу лимфатической системы, значительно улучшает усвоение пищи

кишечником, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям, восстанавливает силы.

Прием всего около 50 г свекольного сока в день (в течение даже непродолжительного времени) может вызвать очистительную реакцию (кратковременное головокружение, тошноту). Такова сила этого сока!

Перед приготовлением свеклу нужно очистить и отрезать ту часть, с которой начинается ботва, примерно на одну треть. Сорта свеклы с белыми полосками внутри питательной ценности не имеют. Следует выбирать темную свеклу, лучше всего — удлиненной формы. К свекольному соку следует приучать себя постепенно, начиная буквально с чайной ложки и постепенно доводя до трети стакана, не более.

СОК МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Эта смесь очень эффективна: калий, фосфор, сера и другие щелочные элементы в сочетании с витамином А являются естественными строителями кровяных клеток, в первую очередь эритроцитов. Особенно необходима смесь морковного и свекольного соков для нормализации работы печени благодаря растворению неорганического кальция — элемента, чуждого организму, при каждой возможности удаляющегося из него током крови и лимфы. Врачи-натуропаты считают, что добавление к этой смеси огуречного сока делает ее специфическим средством против песка и камней в желчном пузыре.

СОК БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

В нем найдены 16 аминокислот и фактор (витамин U), способствующий заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, восстанавливающий кровоснабжение слизистой оболочки желудка.

Тартроновая кислота, содержащаяся в капустном соке, препятствует превращению в организме избытков углеводов в жиры, а следовательно, предупреждает ожирение. Давно известно, что этот сок снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из клеток, чрезвычайно эффективен в борьбе с запорами.

Добавление соли лишает свежий капустный сок его целебной силы. Он имеет терпкий вкус и может вызвать образование большого количества газов. В этих случаях врачи-натуропаты рекомендуют проводить регулярное очищение кишечника. Смесь капустного сока с морковным значительно снижает газообразование.

СОК МОРКОВИ И КАПУСТЫ

Это богатый источник витамина С, очистительное средство, в том числе и полости рта при тяжелых поражениях десен. Комбинация органических серы и хлора оказывает благоприятное воздействие на работу желудка и кишечника. Появление дискомфорта после приема соков свидетельствует о ненормальной среде в желудочно-кишечном тракте, что и требует лечения соками, но в более щадящих, постепенно нарастающих дозах.

СОК СВЕЖЕСКВАШЕННОЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Рассол поддерживает нормальную флору кишечника, стимулирует его работу (несильное слабительное), помогает при инфекционных заболеваниях желудка и нарушении пищеварения.

ТОМАТНЫЙ СОК

Восстановительное средство. Стимулирует работу поджелудочной железы, является полноценным прикормом для детей. Очень полезен беременным женщинам и кормящим матерям. Помогает при выхаживании больных.

Сок помидоров богат всеми элементами, необходимыми для нейтрализации токсинов, образующихся при избыточном питании мясной и крахмалистой пищей. Диетологи-натуропаты по-особому относятся к этому соку. Беспорядочное его питье во время еды, непосредственно перед ней и в любое случайное время служит причиной многих заболеваний желудка и кишечника. Томатный сок следует пить не позднее чем за 30 мин до приема пищи. Высокое содержание кислот (по сравнению с другими овощами) — яблочной, лимонной и т. п. — приравнивает его (по усвоению) к сокам кислых фруктов, не совместимых с белками и крахмалами.

Соль в значительной степени уничтожает ценные свойства томатного сока, поэтому минут на 5 можно в него положить 1—2 измельченных зубка чеснока, а затем процедить. Вкус и запах чеснока исключают потребность в соли даже для тех, кто к этому очень привык.

ТЫКВЕННЫЙ СОК

Очищает систему почки—мочевой пузырь, стимулирует их работу, удаляет излишнюю жидкость, облегчает выделение мочи.

4— 46

Этот сок необычайно богат витаминами (в частности каротином), калием, фосфором, магнием, железом, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки (как и тыква), что делает его очень полезным при всех гастроэнтерологических заболеваниях. Потреблять его можно в неограниченных количествах. Пектины тыквенного сока выводят из организма излишний холестерин. По вкусу этот сок хорошо сочетается с яблочным и морковным.

СОК ИЗ КАБАЧКОВ (ИЛИ ПАТИССОНОВ)

О нем можно сказать все то же, что и о тыквенном. Хотя кабачки беднее каротином, но зато витамина С в них вдвое больше. Кабачковый сок богат калием и медью, поэтому очень полезен при малокровии, нервных и сердечных заболеваниях. Как и тыквенный, кабачковый сок, пожалуй, лучше всего сочетается с яблочным и морковным.

СОК АРБУЗА

Конечно, речь идет не о том, чтобы выжимать сок из розовой мякоти арбуза: это ненужное занятие (она и так тает во рту...). Однако есть одна часть арбуза, которую всегда выбрасывают — это его «белая мякоть», непосредственно примыкающая к зеленой кожуре. А между тем такой сок обладает целебнейшими мочегонными свойствами (а в сочетании с яблочным отличается приятным, освежающим вкусом). Правда, его действие настолько сильно, что не рекомендуется в один прием пить более полстакана (даже в смеси с другими соками).

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ СОКОВ

Фруктовые и овощные соки часто служат основой для оригинальных напитков, включающих самые различные компоненты, например простоквашу, сметану или настои трав (такое сочетание особенно эффективно).

- *2 ст. ложки свекольного сока, стакан простокваши, 1 ст. ложка напитка из шиповника, сок половины лимона, по...*
- *2 ст. ложки сока черной редьки, натертое яблоко, по... стакана яблочного сока, 2 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока.*
- *Любой фруктовый сок, сбитый в миксере со свежемолотыми орехами, разболтанными в воде.*
- *1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка крепкого зеленого чая, 1 ст. ложка настоя мяты, мед по вкусу; стакан долить доверху холодной кипяченой водой.*

- *Морковный сок с молоком (1:1).*
- *Морковный сок со сливками (1 ст. ложка на 1 ст. сока).*
- *1 ст. облепихового сока, $^1/_3$ ст. кипяченой воды, 2 ст ложки отвара мяты, мед по вкусу.*
- *1 ст. ложка клюквенного сока, 1 ст. кипяченой воды, мед по вкусу.*
- *Сок половины лимона, 1 ст. кипяченой воды, 1 ч. ложка меда.*
- *1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка меда (принимать натощак).*
- *Сок четвертой части грейпфрута, 1 ст. кипяченой воды, мед по вкусу.*
- *Полкилограмма брусники, 1 л холодной кипяченой воды; выдержать 10—12 дней, сок слить, ягоды использовать для компотов и киселей. Мед по вкусу.*
- *1 кг ягод калины, 200 г холодной кипяченой воды. Мед по вкусу.*

Серия 6 — бутерброды

Принципы приготовления

Это сытная еда, экономичная со всех точек зрения — и по времени, и по затратам. При этом первое обстоятельство даже более значимо и ощутимо, чем второе. Можно сказать, что в наш бурный и стремительный век бутерброды — наиболее распространенная пища, требующая, однако, от своего потребителя разумного чувства меры...

У нас пользуются популярностью так называемые открытые бутерброды, а сэндвичи, которые приготовляются с двумя ломтиками хлеба, чаще бытуют за рубежом, но в дороге, туристических походах, на экскурсиях все отдают предпочтение именно им. Сэндвичи и бутерброды могут служить и изысканными закусками, тогда корки хлеба срезают, а ломтикам придают различную геометрическую форму. Есть также и другие разновидности бутербродов — канапе, тартинки, корзиночки и т. д. и т. п. И все-таки роль бутербродов в питании, заключающаяся в их глобальной экономичности, делает нас равнодушными (как правило) к их форме и повышает интерес к их содержанию.

Слово «бутерброд» в переводе с немецкого языка, как известно, означает сочетание хлеба с маслом, что само по себе удовлетворяет самым строгим требованиям

4*

Г. Шелтона и его единомышленников. Но со времени возникновения этого кулинарного термина на многострадальный «брод» (хлеб) наслоилось (особенно в последние десятилетия) очень много всякой всячины, поэтому возникла необходимость разобраться, что к чему, и выделить приемлемые принципы приготовления столь нужной и привычной еды.

Первое ограничение, которое значительно сокращает возможности бутерброда,— это несовместимость крахмалистых продуктов, к которым относится хлеб, с белковыми (мясо, рыба, птица, яйца, творог). Следовательно, по сути дела, все бутерброды (хотим мы этого или нет) оказываются строго вегетарианскими. Слово «строго» несет здесь особую нагрузку, так как существует несколько направлений вегетарианства и далеко не все из них к отказу от мяса присоединяют еще и отказ от рыбы и яиц, как, например, «младовегетарианство»,— пожалуй, самое распространенное направление среди последователей «безубойного» питания.

Нельзя не напомнить при этом, что мотивы и основы современного вегетарианства очень разнообразны и сложны. Во многих случаях речь идет об «энергетическом питании», при котором организм человека получает бóльшую пользу, больший потенциал биологической энергии при меньшем расходе сил на переваривание пищи.

Таким образом, из числа компонентов бутерброда исключаются, кроме мяса, рыбы и всех их производных, еще и яйца, и творог. Сыр, хотя его обычно и относят к белковой пище, видимо, может составить исключение, так как он содержит (должен содержать!) до 50 и более процентов жира, который образует в сочетании с хлебом как бы «полубутер-брод». Исходя из всего сказанного, хлеб с маслом может иметь добавки только «сыроедческого настроя». Однако утешает то, что если вместо хлеба использовать пластину огурца (весной, летом) или редьки (зимой), то получаются совсем неплохие бутерброды с мясом, рыбой и т. п.

Второе важное ограничение, накладываемое на бутерброд,— необходимость использовать для него только хлеб из ржаной муки или муки цельного помола (хотя бы «бородинский», булочки «докторские», «ароматный», а также настоящий ржаной или, на худой конец, обдирный). При питании бутербродами очень легко достичь обманчивого чувства сытости, ощущения «набитого живота», поэтому они должны быть максимально полезными. А какая польза

белого хлеба, приготовленного из «выхолощенной», лишенной жизни муки? В недавно вышедшей в Нью-Йорке книге врача-онколога Л. Строгата прослежена тесная связь между потреблением такого хлеба и возникновением раковых заболеваний. Выводы были сделаны на основании сопоставления статистических данных по питанию во многих странах мира за последние два десятилетия.

Однако и при указанных ограничениях поле деятельности для фантазии и творчества создателей бутербродов остается вполне достаточным для того, чтобы малыми усилиями доставить удовольствие своей семье, а главное — приучить детей к аккуратному и красивому столу.

У некоторых западных народов принято подавать бутерброды даже в праздничные дни. Прочно вошли они и в протокол дипломатических приемов, правда, ходят слухи, что изобретательность в таких случаях достигает апогея. Что можно, к примеру, сказать о корзиночках с паштетом... из грибов и рыбы?! А в Скандинавских странах, по свидетельству знатоков международной кухни, горячие блюда едят всего один раз в день (это обед, который бывает довольно поздно), а в остальное время господствуют бутерброды и холодные закуски. В Дании популярны 200 видов бутербродов, и в магазинах всегда можно купить любой.

Все овощи, в первую очередь, конечно, зеленые и некрахмалистые, находятся в распоряжении кулинара. Наиболее вкусные бутерброды получаются из хлеба, слегка поджаренного на сухой сковороде или в тостере. Карамелизация сахаров при тепловом воздействии на хлеб облегчает работу пищеварительных органов. При изготовлении овощных бутербродов в сливочное масло можно добавлять немного сметаны.

Украшают бутерброды ломтиками огурца (свежего или соленого), редиса и других овощей, посыпают различной зеленью. Как всегда, особого отношения требует помидор, ведь он вкупе с крахмалистой пищей составляет неудобоваримое сочетание. Помидор лучше съесть отдельно с растительным маслом, сметаной или просто так...

Приводить примеры бутербродов не имеет смысла, ведь субъективный фактор в этом деле необычайно велик, однако целесообразно выбрать те рецепты, которые, наоборот, могут в какой-то степени обогатить «бутербродную науку». Поскольку первоначальный смысл бутерброда состоит в сочетании масла и хлеба, то серия 6 открывается «цепочкой» обогащенных масел, которые, к сожалению, не получили у нас широкого распространения.

КРАПИВНОЕ МАСЛО

Одну полную столовую ложку мелко нарубленных или пропущенных через мясорубку листьев крапивы смешать со 100 г мягкого сливочного масла. Добавить по вкусу немного тертого хрена или листьев и цветочных головок клевера (трифоля). Можно использовать сухой крапивный порошок (1—2 ст. ложки).

В салатах из дикорастущих трав (см. серию 1) в заправки всегда следует добавлять острые овощи, что дает большой выигрыш во вкусе, как и в этом случае. Впрочем, из всех дикорастущих трав крапива выделяется своим оригинальным, очень приятным вкусом для тех, кто понимает

СЕЛЬДЕРЕЙНОЕ МАСЛО

Мягкое сливочное масло смешать с небольшим количеством сметаны и пропущенными через мясорубку негрубыми стеблями и листьями сельдерея. Можно добавить желток крутого яйца и тертый сыр.

Соотношение сливочного масла и зелени всегда примерно такое же, как при приготовлении крапивного масла. Кроме того, почему-то всегда так выходит, что порция травы определяется сама собой, т. е. пока масло остается маслом, связывающим траву воедино...

ЛУКОВОЕ ИЛИ ЩАВЕЛЕВОЕ МАСЛО

Мягкое сливочное масло смешать с мелко нарезанными перьями зеленого лука или нарубленной луковицей. В масло лучше добавить немного сметаны.

Такое масло очень полезно во все времена года: весной и летом — зеленый лук, зимой — репчатый, который все-таки часто не находит себе должного места в питании. Практически это лишь салаты да винегреты...

МАСЛО С ПЕТРУШКОЙ ИЛИ УКРОПОМ

Мягкое сливочное масло взбить с нарубленной петрушкой или укропом и чайной ложкой кислого (лучше всего — лимонного) сока.

Обратите внимание: из четырех приведенных рецептов «зеленых масел» каждый имеет свое лицо, но это не означает, что одну траву нельзя с успехом заменить другой.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Мягкое сливочное масло смешать с небольшим количеством размельченного чеснока и большим количеством

мелко нарубленной зелени (всего одна полная столовая ложка на 100 г масла). Можно добавить 1 ч. ложку сока лимона.

Хочется надеяться, что теперь у всех есть специальные щипцы для размельчения чеснока. Это значительно эконо-лит время, а в данном случае без них лучше и не мечтать гладком и однородном чесночном масле.

ОГУРЕЧНОЕ МАСЛО

Мелко нарезать огурец, растереть с растительным маслом. Посыпать любой зеленью.

Конечно, растительное масло немедленно впитается в хлеб, но останутся его вкус и ломтики огурцов под покровом зелени. А почему обязательно использовать только сливочное масло, ведь хлеб отлично сочетается со всеми жирами, включая и свиное сало...

ХРЕНОВОЕ МАСЛО

Натереть 200 г хрена (здесь важна дозировка), заправить лимонным соком, медом по вкусу, а потом смешать со 100 г мягкого сливочного масла.

Можно использовать готовый столовый хрен, если в его состав входят лимонный сок (а не яблочный уксус) и мед. Так как обычно в такой хрен добавляют свекольный сок, то получается бутербродное масло красивого розового оттенка, очень эффектного в сочетании с различной зеленью.

ЛИМОННОЕ МАСЛО

Лимон положить на 1 мин в горячую воду, пропустить вместе с цедрой через мясорубку, смешать со 100 г мягкого сливочного масла и добавить 1—2 ст. ложки меда.

Врач-натуротерапевт Л. Придорогин рекомендует употреблять это вкуснейшее масло в небольших количествах зимой, особенно во время эпидемий гриппа.

БУТЕРБРОД С КАБАЧКОВОЙ ИЛИ БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ

Овощи запечь в духовке до мягкого состояния, размять вилкой и смешать с размельченным чесноком, растительным маслом. Можно добавить лимонный сок.

Запеченные кабачки лучше пропустить через мясорубку. Баклажаны держат в горячей духовке, пока кожица не сморщится и не станет коричневой. Затем их обдают холодной водой и снимают кожицу руками или пластмассовым

ножом, так как от металла мякоть баклажана изменяет свой естественный цвет...

Конечно, если в кабачковую или баклажанную икру добавляют растительное масло, то бутерброду придется остаться без сливочного, но не без зелени...

«КОРЗИНОЧКИ» С САЛАТОМ

Для них очень подходят корзиночки, выпекаемые из любого несладкого теста (например, 250 г муки, 200 г масла, 2 ст. ложки сметаны, совсем немного соли; тесто положить на 30—40 мин в холодильник).

Такая работа очень хлопотна, требует много времени, металлических формочек, специальной сноровки, которая состоит в том, чтобы раскатанный пласт теста сразу наложить на стоящие тесно бок о бок корзиночки и одним нажатием скалкой обрезать его. Затем остается только равномерно прижать тесто пальцами к стенкам каждой формочки. Однако все же лучше использовать для бутербродов с салатами такой же хлеб, как и для других, только, может быть, нарезать его большими ломтиками. Кстати, как известно, Г. Шелтон настолько хорошо относился к ржаному хлебу, что в своей книге о правильном сочетании продуктов «высочайше разрешил» есть его «во всевозможных неправильных комбинациях», в частности со всеми салатами независимо от их состава (но все-таки не относите это отпущение грехов к помидорам: к ним Шелтон питал особое недоверие...)

СЫРНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С САЛАТОМ

В кипящую воду (125 г) со сливочным маслом (40 г) и щепоткой соли постепенно всыпать муку (100 г), непрерывно размешивая тесто, пока оно не станет отставать от стенок кастрюли. Охладив до температуры тела, вбить яйца (2 больших или 3 маленьких) и 2 ст. ложки любого мелко нарезанного сыра. На смазанный противень выложить мокрой ложкой 12 шариков и выпекать в предварительно нагретой духовке (200°) в течение 20 мин. Разрезать на половинки и охладить (они будут пустыми внутри).

Корзиночки наполняют любым салатом, например: сметана, измельченный репчатый лук, чеснок, пучок зелени, а также сладкий перец и натертый сыр.

КРУТОНЫ С САЛАТОМ

На ломтики хлеба толщиной 1 см (срезать корки и придать ломтикам округлую форму) положить горкой

любой салат и посыпать зеленью. Поместить крутоны на тарелку, а вокруг — кружки редиса, красной вареной свеклы или моркови, веточки зелени. Хлеб должен быть слегка черствым.

Здесь широкий простор для фантазии. Если, к примеру, на верхушку каждого крутона (попросту говоря, круглого бутерброда) положить что-нибудь поярче, то закуска получится празднично-торжественной красоты. А кое-кто кое-где кладет маслины...

РЖАНЫЕ ЛЕПЕШКИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Замесить не очень крутое тесто из ржаной обдирной муки, стакана сыворотки (остающейся после приготовления творога) пополам со сметаной (или любого кислого молока, кефира) и яйца. Выдержать тесто не менее 30 мин, а затем выкладывать мокрой ложкой на посыпанный мукой противень.

Возможны варианты приготовления теста и без яиц, но лепешки получаются посуше — в виде коржиков. Однако яйцо в данном случае можно простить, ведь, как уже говорилось, ржаная мука «списывает» многие грехи.

Ржаные лепешки для парадных бутербродов с овощами и зеленью: 200 г кефира (или любого кислого молока), 100 г творога, 2—3 яйца, 50 г растительного масла. Добавить воды, чтобы тесто стало, как густая сметана.

Для ржаных лепешек в старину приготовляли *особое чесночное масло:* очистить головку чеснока средней величины, обдать кипятком (если чеснок старый), измельчить и потолочь деревянным пестиком, постепенно подливая холодную кипяченую воду. Смешать с растительным маслом (примерно полстакана), посолить по вкусу. Такой смесью пропитывали лепешки или просто ломти хлеба. А масло-то брали наши предки в основном конопляное, которое теперь предано анафеме вместе с коноплей...

БУТЕРБРОД С СЫРЫМИ ОВОЩАМИ

Мелко нарубить редис, огурцы, редьку, лук (или чеснок), полить смесью растительного масла с небольшим количеством лимонного или грейпфрутового сока. Положить на ломтики ржаного хлеба и посыпать зеленью.

Это, пожалуй, самый удачный «бутерброд» с растительным маслом. Слово «бутерброд» поставлено в кавычки, потому что хлеб с растительным маслом следовало бы назвать «ойльбродом».

БУТЕРБРОД СО СВЕКЛОЙ

Отварить или испечь молодую свеклу, тонко порезать, положить на ломтики хлеба, намазанные маслом, посыпать зеленью.

Точно так же приготовляют бутерброды со свежим или соленым огурцом, редисом, сладким болгарским перцем и т. д. и т. п.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Испечь полкилограмма перца, очистить, удалить семена, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Смешать 100 г мягкого сливочного масла с 200 г измельченной вымоченной брынзы. Добавить перец, чеснок, зелень. Намазать паштетом ломтики хлеба с маслом. Можно украсить кружками лимона.

Это вкусно, но все-таки не пеките перец...

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ ГРИБОВ

На 100 г мягкого сливочного масла взять примерно 250 г отваренных, мелко нарубленных свежих грибов. Добавить немного перца, лимонного сока. Сушеные грибы (меньшее количество) замочить в небольшом количестве воды на 3—4 ч и затем отварить в той же воде.

Большое количество зелени в различных паштетах обогащает бутерброды, компенсирует неизбежные потери от тепловой обработки. Что касается грибов, то диетологи, натуропаты высказывают о них самые различные мнения. Однако это тот самый случай, когда все зависит от возможностей пищеварительной системы каждого отдельно взятого индивидуума. Обидно никогда не есть грибы...

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ БРЫНЗЫ

Размять кусок вымоченной брынзы сначала вилкой, а потом деревянной ложкой и смешать с мягким сливочным маслом (1:2). Добавить немного красного перца и хорошо взбить.

Брусок брынзы, которая обычно содержит много соли, опускают в холодную воду часов на 10 (почаще ее сменяя). Затем отрезают ломтики, соприкасающиеся с водой, и оставшийся брусок снова заливают водой. Брынза, как и сыр, содержит большое количество жира, поэтому сочетается с хлебом (в какой-то степени...).

СЫРНОЕ МАСЛО

Измельчить на мелкой терке любой сыр, смешать с мягким сливочным маслом и красным перцем. Некоторые кулинары точно указывают пропорции — 50 г сливочного масла на 75 г сухого сыра. Посыпать зеленью.

Вариант: натертым сыром с небольшим количеством красного молотого перца посыпать ломтики хлеба с маслом и слегка прижать.

КРУТОНЫ С СЫРОМ

Черный хлеб нарезать нетолстыми ломтиками, обрезать корку и на сковороде подсушить в духовке. Когда ломтики слегка подрумянятся и остынут, намазать их маслом и густо посыпать натертым сыром и небольшим количеством перца.

Старинные кулинары советуют подавать такие бутерброды к щам, борщу или просто как закуску.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И РЕДИСОМ

Сыр измельчить на терке, добавить красный перец, сливочное масло, немного натертого лука и мелко нарезанного редиса. Намазать тонкие ломтики хлеба, посыпать зеленью или украсить веточками зелени.

Это, без сомнения, один из самых уважаемых бутербродов.

БУТЕРБРОД С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, МИНДАЛЕМ, КУНЖУТОМ

Слегка подсушенными размельченными орехами посыпать намазанные маслом ломтики хлеба.

Особенно вкусны (и очень питательны) бутерброды с молотым кунжутом, недаром он используется в кондитерских изделиях. Кунжут тщательно промывают, немного отсушивают, а затем прокаливают в открытой духовке. Оригинальное использование грецких орехов для «построения» бутербродов заслуживает внимания, например, как вечерняя еда, и такое сочетание «тянет» на полновесную «тройку»...

«БРОД» СО ШПИГОМ

Пластину шпига положить на хлеб, а сверху намазать тонким слоем столового хрена, приготовленного с медом, лимонным соком или небольшим количеством яблочного уксуса (см. серию 4).

Это не опечатка, ведь масла в данном случае нет, а его заменяет свиное сало, которое некоторые ошибочно причисляют к категории белков. На самом деле, шпиг — это жир, который отнюдь не на последнем счету у диетологов-натуропатов...

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ (КОЛБАСНЫМ) СЫРОМ

Ломтик хлеба смазать тонким слоем сливочного масла, а сверху положить ломтик сыра. Поставить в духовку на средний огонь до образования золотистой корочки. Так же можно запекать и плавленый сыр.

Такие бутерброды очень полезны, но не столь для пищеварения, сколь для хозяйства: часто мы не знаем, как лучше и экономичнее использовать копченый сыр, чтобы и «волки были сыты (т. е. члены семьи), и овцы целы» (хранительницы домашнего очага...).

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

На хлеб, намазанный маслом, положить тонко нарезанные дольки яблока, а сверху — ломтики сыра. Запекать в духовке, пока сыр не начнет плавиться. Посыпать размельченными орехами.

Ну как было удержаться от того, чтобы в серии, специально посвященной составлению бутербродов, не рассказать о таком шедевре кулинарного искусства?

БУТЕРБРОД «КОМПЛЕКСНЫЙ»

Смазать маслом батон или половину буханки черного хлеба (разрезанного вдоль) и нарезать ломтиками не до основания. Промазать их любым ароматизированным маслом (чесночным, петрушечным и т. п.), завернуть в фольгу и положить в хорошо разогретую духовку на 15—20 мин. Подавать в фольге.

Фольгу выбрасывать не надо, а промыть аккуратно и просушить — послужит еще раза два...

ГРЕНКИ С СЫРОМ

Слегка поджарить на перетопленном масле тонкие ломтики черного хлеба и густо намазать их смесью тертого сыра (100 г), двух желтков и ржаных просеянных сухарей (150 г) со щепоткой красного перца. Уложить на сковороду, закрыть крышкой и поставить в духовку. Ког-

да она раскалится, крышку снять и подрумянить гренки до золотистого цвета.

В этом рецепте «делают погоду» не сыр, не желтки и даже не перец, а... ржаные сухари. И эта «погода» одинаково хороша в любое время дня и года.

БУТЕРБРОД НА ОГУРЦЕ ИЛИ РЕДЬКЕ

Нарезать тонкими пластинами огурец (или редьку). Положить на него ломтик мяса, рыбы, сыра. Если завернуть такой бутерброд в лист свежей капусты или салата, то это уже будет сэндвич.

Варианты сэндвичей на огурце: положить на него фарш из мелко нарубленной зелени, помидора и сметаны; тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона; размятых желтков крутого яйца с зеленью и сметаной.

Такую же роль, как и огурец, играет редька, в том числе и зеленая (таджикская), но почему-то в старых поваренных книгах восхваляется главным образом ее сочетание с мясом. Бутерброды на огурце и на редьке настолько хороши, что это слово в данном случае вполне можно писать без кавычек...

ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Можно было бы, конечно, дать этой главе традиционное название — «Овощные блюда», однако тогда исчез бы столь ценный для содержания книги элемент творчества, действенности — то самое, чем в русском языке неподвижная предметная часть речи прилагательное отличается от его близкого родственника — причастия, рожденного под знаком глагола.

В переводах трудов диетологов-натуропатов нет-нет да и промелькнет этот не принятый у нас повсеместно кулинарный термин, и, видимо, не случайно, ведь в английском языке, если хотят сказать «овощные блюда», то употребляют совсем иные слова, которые не переведешь как «приготовленные овощи»... В этом и заключается основной смысл главы: овощи приготовляют, но по сути своей они должны остаться все теми же полноценными продуктами, как и в питании «сыроедческого настроя», только разве чуть-чуть отличающимися от них, но отнюдь не обязательно в отрицательную сторону. Известно, что некоторые отечественные диетологи считают приготовленные овощи обязательными в рационе, в котором их доля должна составлять почти половину. Основная задача состоит в том, чтобы максимально (вернее, оптимально) сохранить питательную ценность овощей, для чего необходимо чистить их и резать непосредственно перед тепловой обработкой, а ее время сократить до возможных пределов.

О том, что витамины очень хрупки, уже говорилось выше, но, может быть, есть надежда на сохранение для организма столь нужных ему минеральных солей, которые Кеннет Джеффри, работавший в 40-х—70-х годах нашего столетия, называл «строительными камнями, используемыми организмом для восстановления изношенных клеток и поддержания правильного функционирования органов»? Надежда-то есть.

но сам факт можно доказать лишь чисто прагматическим путем: никто никогда не получал вреда от питания правильно приготовленными овощными блюдами, даже если ухитрялся «переесть», а вот мясо, рыба, яйца и другие концентрированные продукты могут принести ощутимый вред, особенно если их передозировать, что сделать очень легко.

Витамины, минералы и комплекс неведомых, не поддающихся никакому измерению (по крайней мере, в наше время...) биологически активных веществ настолько тесно и таким сложным образом спаяны воедино в каждом растении, что познать все пути их взаимодействия и влияния на человеческий организм не по плечу ни одной науке. Однако при тепловой обработке что-то все же остается в овощах, а иногда это «что-то» даже приобретает новое качество, как, например, в капусте, которую некоторые диетологи считают «овощем-хамелеоном», способным менять свою суть при варении, квашении, запекании и становиться новым продуктом с новыми свойствами, другими питательными характеристиками.

Видные ученые-йоги всегда ратовали за упрощение питания, считая это залогом здоровья и долголетия. Шри Йогенда в книге «Хатха-йога» (Бомбей, 1959) писал: «Может быть, йоги не философствовали много о тонкостях протеина и углеводов, жиров и минералов, однако они провели много экспериментов, накопили огромный опыт в отношении питания». Из овощной пищи, кроме сырых овощей и трав, Шри Йогенда особенно ценил баклажаны, цветную капусту и бобовые — фасоль и чечевицу (последние он советовал употреблять в небольших количествах). Свами Шивананда Сарасвати (автор известного труда «Йоготерапия»), книги которого выдержали десятки изданий в 60-х годах нашего столетия, считал белковую ценность бобовых выше, чем мяса, рыбы и т. п., при этом дневная норма, по его мнению, равна всего 4 унциям (около 120 г). В свои диетические рекомендации при лечении различных болезней он всегда включал некоторое количество овощных блюд, хотя, конечно, предпочитал сырые овощи, особенно зелень (но это уж особенность географического положения Индии...).

Г. Шелтон в меню, приложенных к книге «Правильное сочетание пищевых продуктов», часто указывал, например, тушеные баклажаны и картофель, вареную цветную капусту и кабачки, а то и просто «тушеные корнеплоды». При этом в книгах Г. Шелтона и П. Брэгга, который тоже считал приготовленные овощи полноценной (и даже своей любимой!) пищей, нельзя найти ни малейшего намека на их

ущербность. То же самое отличает и диеты английского врача Харри Бенджамина, книга которого «Популярный справочник естественного лечения» с 1936 по 1967 г. издавалась 16 раз. Овощное пюре, паровые овощи, печеная картошка в кожуре и т. п. входят на равных в список блюд, считающихся самыми что ни на есть диетическими.

И хотя К. Джеффри, создавший логически обоснованную и, пожалуй, самую четкую классификацию всех продуктов, называл приготовленные овощи «уступкой», все же он признавал, что без них нельзя обойтись, и поэтому включил этот вид пищи в особый список, куда, правда, внес только те овощи и бобовые, которые в сыром виде не употребляются (не забыт и картофель). Он же строго предупреждал, что процесс приготовления должен быть очень непродолжительным. «Уступка» же диетологов-натуропатов касается лишь отварных и запеченных овощей, но ни в коем случае не жареных, так как такой вид обработки, по их мнению, делает овощи неудобоваримыми. К тому же перегретые жиры все без исключения настолько вредны, что сводят на нет пользу овощей.

Однако не стоит скорбеть о жареных блюдах, ведь им найдена полноценная замена и по вкусу, и по экономии самого большого дефицита нашего века — дефицита времени: отваривание и запекание овощей исключают продолжительное и неотлучное стояние у плиты в ядовитом дыму от разлагающихся жиров. Правда, антипригарные сковороды позволяют эту кухонную пытку свести к минимуму, но тут берет верх предупреждение диетологов о неудобоваримости жареных овощей.

Пролистав одну, две, три и даже десяток кулинарных книг, особенно тех, которые написаны в последние десятилетия, нетрудно заметить, что и перед тушением, и перед запеканием овощи обычно рекомендуется обжаривать, добавлять к ним отдельно поджаренный лук, а то еще и свиное сало... То же и при фаршировании или приготовлении супов. Однако любопытно, что чем более погружаешься, так сказать, «в глубь веков», тем меньше встречаешь таких рецептов: старинные авторы прекрасно обходились без повального обжаривания всех и вся, которое часто заменялось предварительным отвариванием до полуготовности. В современных книгах можно даже найти рецепты приготовления обыкновенного рагу, когда все входящие в него овощи сначала обжариваются, но не вместе, а отдельно в зависимости от их рода и вида. В такое блюдо попадает неимоверное количество пережаренных жиров.

Ох, не без подачи некоторых поваренных книг с их застывшими, ортодоксальными рецептами за последние годы медленно, но верно вывелись из нашего общественного и даже домашнего питания овощные блюда, ведь они вкусны и даже просто съедобны только свежеприготовленными в противоположность, например, мясным: бульоны, котлеты, жареное и тушеное мясо, простоявшие несколько дней, по вкусу и виду не всегда отличишь от свежеприготовленных, так что велик соблазн «забыть», что пользы организму такая пища не принесет (кроме, как говорится, вреда...).

Выход из этого положения только один — разработать такую систему приготовления овощных блюд, которая позволила бы максимально упростить этот процесс, отбросив все лишние, времяемкие и вредные операции и выбирая способы тепловой обработки, наиболее рациональные и целесообразные для имеющихся продуктов.

Примеры, приведенные в сериях 1—6 этого раздела, подобраны таким образом, чтобы наметить основные «цепочки» блюд, подчиняющихся единому принципу, легкому для запоминания и выполнения, на основе взаимозаменяемости продуктов.

Серия 1 — вареные овощи

Принципы приготовления

Это не только самая обширная, но и самая важная серия овощных блюд, потому что именно такой вид тепловой обработки в наибольшей степени сберегает питательные вещества овощей; во всяком случае, этот процесс поддается хоть какому-то контролю... Отваривание — наипростейший способ приготовления овощей, а следовательно и энергосберегающий.

Винегреты, салаты из вареных овощей, отварные овощи с различными заправками и под различными соусами (холодные и горячие), а также супы — все это, в сущности, варианты одного и того же блюда, и этих вариантов не счесть. Поэтому первостепенное значение приобретает умение правильно сварить овощи, а уж затем, как говорится, бери их и делай с ними все, что пожелаешь.

Безусловно, для каких бы целей ни предназначались овощи, они всегда должны вариться на пару (кроме бобовых), притом вода не должна их захлестывать (ее наливают в кастрюлю только на две трети).

Часто одновременно варят несколько видов овощей, тогда их извлекают по мере готовности: главное требование

всех диетологов-натуропатов — ни в коем случае не подвер-гать овощи излишней тепловой обработке: они должн сохранять определенную степень своего естественного хру-ста (в китайских ресторанах если овощ мягкий, то, значит, он сильно переварен и клиент имеет право вернуть его на кухню). Дольше всех обычно варится свекла, если она, конечно, не первой молодости. Все овощи закладывают в пароварку неочищенными: в самом деле, ведь не у одного же картофеля в миллиметровом слое под кожурой сосре-точены ценнейшие питательные вещества, которые необхо-димо сберечь!

В поваренных книгах начала века и более чем 100-летней давности ни в одном рецепте не используется, на-пример, очищенный картофель, а всегда предписывается его сначала сварить. К тому же именно такие овощи (они плотнее и лучше режутся) более всего подходят для приго-товления винегретов, которые в этой серии блюд играют как бы роль тамбура между салатами из сырых овощей и салатами из вареных. В основном и варят те овощи, которые в сыром виде не употребляются (картофель, бак-лажаны), употребляются очень редко (кабачки, цветная капуста) или «страдают» какими-нибудь ограничениями по медицинским показаниям (свекла, морковь). В таких вине-ретах-салатах вареные овощи всегда сочетают с сырыми в чем, пожалуй, и состоит особая прелесть этих блюд. Хотя в основе классического винегрета и лежат вареные овощи, однако трудно себе представить его без квашеной или даже свежей белокочанной капусты, соленого или свежего огурца, зеленого или репчатого лука, тертого яблока, зеле-ни. Морковь, которая много теряет при тепловой обработке, лучше вводить в салат в свежем виде, натерев на «полу-крупной» терке.

Те блюда, которые можно назвать собственно салатами из вареных овощей, также всегда требуют сырых добавок в крайнем случае — щедрого количества нарубленной зеле-ни (в тарелку). Заправки, которые используются и в вине-ретах, и в вареных салатах, в основном те же, что и в сы-рых, с единственной оговоркой: присутствие картофеля ис-ключает кислые приправы, так как это «суперкрахмалис-тый» овощ, примыкающий к хлебу, кашам и т. п. (Среди фруктов подобное положение занимает банан, который также не терпит кислых фруктов, особенно цитрусовых и гранатов.)

Если овощи предназначены для горячего блюда, то вариантами заправок служат сливочное масло или льня-

нибудь соусы, но, конечно, приготовленные в соответствии с законами правильного сочетания продуктов.

Всевозможных соусов изобретено (и даже, можно сказать, создано) огромное количество. Самыми большими мастерами этого дела всегда считались французы и китайцы, однако последние используют многие экзотические продукты, без которых соус теряет свой специфический вкус и предназначение. Французы по праву называют соусы «поэзией кухни», что совпадает с нашими взглядами на искусство кулинарии... Как известно, большим энтузиастом соусов был автор бессмертного «Севильского цирюльника» великий композитор Джоаккино Россини, но известно также, что он был непомерно тучен (правда, острословы того времени утверждали, что он увлекся соусами после, говоря нашим языком, выхода на пенсию).

Соусов, удовлетворяющих условиям элементарной «диетичности», совсем немного. Из сонма, казалось бы, изысканных соусов (а всего изысканного, безусловно, должна избегать здоровая кулинария) совершенно неожиданно выделился прославленный *бешамель*, который был изобретен церемониймейстером короля Людовика XIV маркизом Бешамелем де Нуантейлем. Этот соус прост в изготовлении, не требует никаких особых продуктов, хорошо сочетается со всеми овощными блюдами и главным образом — с вареными овощами всех видов: 1 ст. ложку муки (можно ржаной) прогреть с 1 ст. ложкой сливочного масла (перетопленного берут меньше), распущенного на глубокой сковороде; затем постепенно, малыми порциями влить полтора стакана сметаны или сливок и, непрерывно помешивая, проварить минуты две (это хорошая порция на двоих-троих). Различных вариантов соуса бешамель множество (не говоря уже о добавках). Встречаются и более экономичные, а следовательно, и более приемлемые для нас: на 1 ст. ложку муки — кусочек масла величиной с грецкий орех и 1 ст. холодной воды или овощного отвара, а затем 2—3 ст. ложки сметаны или сливок. Добавки — горсть нарубленного укропа, растолченный чеснок, нарубленный лук, немного перца и сока лимона. Многие считают особенно удачной добавку тертого сыра (полстакана-стакан). Чтобы не было комков, муку разводят подсоленной водой.

В некоторых кулинарных книгах соус бешамель рекомендуется готовить на молоке. Однако не нужно следовать этому совету, ведь оно несовместимо с мукой, а если среди овощей находится картофель, то такое сочетание потеряет свою последнюю удобоваримость.

Прекрасное употребление соуса бешамель — запекание в нем различных овощей, но об этом речь впереди.

Что касается *красных соусов*, которые неплохи с точки зрения раздельного питания, то они требуют значительного времени и сноровки, чтобы обжарить муку на сухой сковороде или в духовке до коричневого цвета. Затем технология приготовления таких соусов выглядит идеально: развести овощным отваром, заправить небольшим кусочком сливочного масла, добавить сколько угодно рубленой зелени.

Всегда хорош простой *луковый соус*: одну мелко нарезанную луковицу средней величины слегка довести до золотистого цвета в 1 ст. ложке распущенного масла, а затем всыпать 1 ст. ложку муки (лучше ржаной), размешать и понемногу добавить один-полтора стакана холодной воды или овощного бульона, слегка проварить и протереть через сито. Такой соус очень подходит не только к овощам, но и к кашам — гречневой и пшенной. Соусы нежелательно разогревать, поэтому их готовят в небольших количествах непосредственно перед едой.

Как уже говорилось, заправки к овощным блюдам или овощам, которые едят в холодном виде, ничем не отличаются от заправок салатов из сырых овощей и трав. Такие заправки составляются столь же свободно и подчиняются только вкусу и возможностям кулинара.

Наверное, нельзя обойти молчанием (а хотелось бы!) известный готовый *соус майонез*, решительно отвергаемый диетологами-натуропатами. Добавка «белого» уксуса делает его неприемлемым ни в одном мало-мальски диетическом питании. Если майонез и употреблять с вареными овощами (конечно, кроме картофеля), то лучше пополам со сметаной и с какими-нибудь зеленными добавками. Просты и очень полезны заправки с растертым чесноком, исключающим соль, а также с сырым желтком.

Овощи всегда готовят на пару, чтобы сберечь ценнейшие минеральные вещества, уходящие в отвар; например, содержание калия при отваривании в воде снижается на 50—70% у всех без исключения овощей. Таким образом, супы представляют собой как бы одну из разновидностей блюд из вареных овощей. В книге диетологов натуропатического направления об этом виде пищи упоминается очень редко, видимо, потому, что они считают ее вполне заменяемой приготовленными овощами, в которых, конечно, сбережение питательных веществ находится на более высоком уровне. Однако диетологи, которые стоят ближе к реальной действительности, к практике питания, считают, что горячий

овощной суп, особенно в холодное время года (но не обязательно каждый день), достоин самого пристального внимания.

В супах используются все овощи в любых сочетаниях и даже количествах. Если овощей много, то можно приготовить суп-пюре, или, как его иногда называют, суп-крем. Часто классическая кулинарная литература убеждает вводить в такие супы (кроме тех, в которые входит картофель), поджаренную пшеничную муку и смесь из желтков и молока или кипяченых сливок (для большей эластичности...), однако это сводит на нет ту «легкость», необременительность блюда при его достаточной сытности, которую мы особенно ценим.

Чтобы сварить хороший овощной суп, никаких специальных знаний не требуется. Затраченное время исчисляется минутами. Поджаривать коренья и лук не имеет смысла, не говоря уже об уничтожении «чуда» овощей и разложении жиров и масел на вредные составляющие: вкус супа от этого не улучшается, а наоборот, искажаются естественный вид и аромат овощей. Существует много рецептов супов и борщей, для приготовления которых не требуется даже непродолжительного прогревания кореньев в растопленном жире.

Общим правилом является и то, что лук, если его используют, следует нарезать как можно мельче, тогда он как бы исчезает, отдавая блюду свой вкус, запах и красоту. Масло, сметану, зелень всегда кладут в тарелку. Различные овощи опускают в кипящую воду в порядке очереди. Так, свекла и морковь варятся дольше, чем белокочанная и цветная капуста, кабачки, картофель. Единственный овощ, который не следует сразу класть в суп,— это репа: ее предварительно проваривают в кипящей воде 1—2 мин для удаления горечи. Однако репу жалко подвергать тепловой обработке, разве только по медицинским показаниям: этот довольно редкий в наше время овощ, кроме многих витаминов и минералов, содержит еще и янтарную кислоту — мощное сосудоисцеляющее средство. Правда, в старинных книгах что ни суп, то репа, что ни похлебка, то... репа! Одно из двух: либо раньше репы было невпроворот, либо тогда ничего не знали и не подозревали о янтарной кислоте... Впрочем, салатов из сырой репы тоже немало.

Зимой, когда нет зелени или если она есть, то имеет чисто декоративное значение, выручит суповая приправа, приготовленная осенью: болгарский перец и чеснок — на мясорубку (1:1), добавить мелко нарезанную

зелень петрушки, укропа, сельдерея, неострый томатный соус и тщательно перемешать. Такая заготовка долгое время сохраняется в холодильнике, и нужно ее на всю зиму всего две литровые банки.

Так как охватить все разнообразие блюд, приготовляемых из вареных овощей, невозможно, то приведенные примеры подобраны таким образом, чтобы показать основные особенности использования этих блюд, открывающие широкие возможности для творчества каждого кулинара. При этом всегда нужно помнить о взаимозаменяемости различных овощей, что делает любое блюдо поистине универсальным.

ВИНЕГРЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ, «ОБЩЕПИТОВСКИЙ»

Вареные картофель, свеклу, морковь очистить, пока они еще теплые, а затем хорошо остудить и тонко нарезать. Соленый огурец, репчатый или зеленый лук нарубить. Добавить квашеную капусту, консервированный зеленый горошек или вареную фасоль. Заправка: растительное масло. Или: майонез пополам со сметаной (в этом случае винегрет готовят без картофеля) — недиетический вариант.

Когда в больницах приносят на ужин винегрет, то это праздник для больных; ни один, даже самый бездарный повар не в состоянии лишить это блюдо его естественности и красоты. Так что винегрет — праздничная еда...

ВИНЕГРЕТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Вареные картофель, свекла, фасоль, соленые или свежие огурцы, краснокочанная капуста, репчатый или зеленый лук, натертая на средней терке сырая морковь, кислое яблоко. Заправка: растительное масло, зелень.

В зарубежных поваренных книгах винегрет почему-то часто называют «русским салатом». С чего бы это?

ОВОЩИ ПО АЛИСЕ ЧЕЙЗ

Порезанные на дольки баклажаны, лук и сладкий перец варить на пару и подавать с помидорами и зеленью. Заправка: растительное масло или сметана, тертый сыр.

Этот салат предлагает Алиса Чейз — американский врач-натуропат. В ее книгах можно найти много рецептов приготовления различных здоровых и экономичных блюд. Здесь впервые в качестве приправы появляется сыр. Кол

рый хорошо сочетается со всеми овощами. Правда, при нарушениях пищеварения Алиса Чейз не советует его употреблять...

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Тонко порезать или натереть, добавить рубленый репчатый лук или чеснок. Можно также приготовить свеклу с черносливом, курагой, изюмом, яблоками, орехами в любых сочетаниях. Заправка: растительное масло с яблочным уксусом. Или: сметана с лимонным, грейпфрутовым, клюквенным, брусничным или любым другим кислым соком. Или: майонез пополам со сметаной.

Хороша свекла с чесноком: одну вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить 3—4 измельченные дольки чеснока, перемешать, плотно накрыть и оставить на час. Перед подачей заправить сметаной.

Свеклу всегда варят неочищенной, а сахарную свеклу (если когда-нибудь кто-нибудь ее увидит) — очищенной, так как кожица придает ей горький привкус. Все овощи, сваренные в мундире, необходимо очищать до их остывания: эту работу можно сделать быстрее и легче, а отходов будет меньше. А в отходах что? Минералы, витамины...

МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ

Свеклу, морковь, болгарский перец, кусочки тыквы, кабачка, капусты белокочанной отварить на пару до полуготовности, порезать на крупные части, сложить слоями в банку. Залить маринадом: холодная кипяченая вода, яблочный уксус и мед по вкусу, немного хрена, порезанные дольки чеснока, гвоздика, душистый перец. Остудить, плотно закрыть банку, выдержать день при комнатной температуре, затем поставить в холодильник. Овощи готовы через 3—4 дня.

Конечно, можно замариновать одну только свеклу или какой-нибудь другой овощ. Тыкву, кабачки, патиссоны, капусту обычно режут кубиками сантиметра по три, репчатый лук — кольцами. Это хорошая закуска перед едой или даже самостоятельная еда.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

Сделать круговой надрез у плодоножки и вынуть ее вместе с семенами. Подготовленные перцы на 5 мин опустить в кипящую воду с небольшим количеством меда и специями (лавровый лист, гвоздика, корица, имбирь и т. п.). Затем влить яблочный уксус и снова довести до

кипения. Вынуть перец, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Начинить фаршем из двух мелко нашинкованных луковиц, двух морковей, корня петрушки, слегка обжаренных на перетопленном масле. Когда овощи остынут, добавить к ним два протертых помидора, толченый чеснок и перец. При подаче посыпать зеленью.

Особенно красиво выглядят приготовленные таким способом гогошары — разновидность болгарского перца. Их даже можно оформить в виде корзиночек, приспособив в виде ручек перья зеленого лука. Что касается фарша, то в него часто добавляют и белокочанную капусту. В данном случае молдавская кухня выглядит очень экономично, диетично и «правоверно» (имея в виду Г. Шелтона и его последователей).

СВЕКЛА С ХРЕНОМ

Печеную или вареную свеклу очистить, нарезать тонкими пластинами, а затем укладывать слоями в салатницу, пересыпая тертым хреном. Залить охлажденным маринадом, приготовленным из разведенного водой и прокипяченного с пряностями (корица, гвоздика, лавровый лист, душистый перец) яблочного уксуса. Оставить на 2—3 часа. Перед подачей заправить растительным маслом.

Не обязательно даже заливать свеклу маринадом на основе яблочного уксуса (блюдо получается довольно острым): измельченную на крупной терке свеклу можно просто смешать с небольшим количеством мелко натертого хрена, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Свекла смягчает остроту хрена, и при этом она сама, имея сладковато-пресноватый вкус, много выигрывает от такого сочетания. Таким образом, альянс этих овощей можно считать весьма удачным...

КИСЛО-СЛАДКАЯ ФАСОЛЬ

Замочить на ночь и отварить в свежей воде. Обсушенную фасоль, залить ее разведенным в кипяченой воде яблочным уксусом с медом. Добавить лук кольцами, ломтики болгарского перца, душистый перец. Заправить растительным маслом.

Это блюдо обычно готовят за сутки до подачи на стол, но можно выдержать его несколько часов при комнатной температуре, а затем — не менее 3 ч в холодильнике. На полных 3—4 порции — 2 ст. фасоли, 1/3 ст. яблочного уксуса (не крепче 3 %), мед по вкусу, 3 болгарских перца, 3 лукови...

цы, 2 ст ложки растительного масла. Фасоль заменяет мясо. Ее белки по составу приближаются к животным белкам, но они легче усваиваются организмом. Так чем же лучше питаться — мясом или фасолью?

ОВОЩИ ПОД СОУСОМ

Нарезать полкилограмма овощей (моркови, тыквы, капусты белокочанной или цветной, кабачков, патиссонов, баклажанов) дольками, кружками, кубиками и уложить слоем толщиной не более 5 см. Добавить такое количество кипящей воды, чтобы она покрыла овощи, а также кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех. Варить до мягкости Отвар использовать для приготовления соуса бешамель с зеленью и тертым сыром.

Таким способом готовят и какой-нибудь один вид овощей, и различные овощи в любых сочетаниях. При отваривании моркови и тыквы обычно добавляют 1 ч. ложку меда. Вместо соуса бешамель можно использовать сливки, но, конечно, не теряя чувства меры...

Приготовляя, например, *соус из квашеной капусты*, потерять чувство меры не страшно, все равно будет вкусно: капусту залить водой и дать вскипеть 2 раза, откинуть, отсушить, в кастрюлю налить немного овощного бульона, прибавить масло, ложку муки, положить капусту и опять вскипятить.

МОЛОДАЯ МОРКОВЬ ПО-ПАРИЖСКИ

Тщательно промыть, не очищая, полкилограмма моркови. Нарезать кружками и проварить в небольшом количестве воды на медленном огне 10—15 мин (вода должна выкипеть). Заправка: сливки (1 ст. ложка) и нарубленная зелень петрушки.

Почему-то французы предпочитают в этом случае именно петрушку. После добавления сливок блюдо можно подогреть, но не доводить до кипения, иначе слово «по-парижски» потеряет все свое магическое значение...

«СБОРНЫЕ» ОВОЩИ В СОУСЕ

Морковь, свеклу, репу очистить и нарезать дольками или кубиками. Сварить под крышкой в небольшом количестве воды с маслом (лучше взять немного перетопленного). Тыкву, кабачки, патиссоны нарезать и под крышкой довести до готовности в собственном соку. Овощи объединить. Заправка: соус бешамель на отваре овощей или масло. В тарелку — зелень.

Почему же здесь отсутствует капуста? Да потому, что и по вкусу, и по времени готовности не примыкает она ни к одной, ни к другой компании... Наверное, лучше варить ее отдельно, а соус предпочитать традиционный — сухарный (перетопленное масло плюс ржаные сухари).

В этом рецепте упоминается перетопленное масло. Дело в том, что выпускающееся в настоящее время сливочное масло является в значительной степени денатурализованным. Оно содержит примеси, делающие его совершенно непригодным для тепловой обработки. Растительное масло при нагревании также разлагается на опасные для здоровья составляющие. Ничуть не лучше в этом отношении и различные кулинарные жиры, маргарины. Согласно данным, опубликованным недавно в американском журнале «Сайенс», пищевые (кулинарные) жиры (как и нитраты) являются мощными мутагенами.

Однако немного чистого коровьего масла можно получить, перетапливая сливочное масло в большом количестве воды. Через 30 мин кипения на медленном огне (нужно следить, чтобы пена не выплеснулась на плиту) на поверхность всплывает пленка чистого масла, которую особенно легко снять при охлаждении. Правда, из 1 кг сливочного масла, например крестьянского, получается всего около 600 г топленого, но и требуется его вдвое меньше. При использовании такого масла не образуется вреднейшей «окалины» на сковородках и нет черного едкого дыма, заволакивающего кухню.

КАРРИ ИЗ ОВОЩЕЙ (ИНДИЯ)

По одной чашке зеленого горошка, нарезанных моркови, картофеля и две чашки створок фасоли (соль и перец по вкусу) залить горячей водой и довести до готовности на слабом огне. Воду слить, овощи отсушить. В большой сковороде распустить 3—4 ст. ложки топленого масла, добавить овощи и слегка прожарить их с тмином и специями.

Конечно, блюдо очень вкусное, однако поджаривание овощей после их отваривания все-таки не нужно принимать за основу...

ЖАРДИНЬЕР

Небольшой кочан капусты разрезать на крупные куски. Картофель (или земляную грушу), морковь, репу, брюкву, цветную капусту, репчатый лук, кольраби (или кочерыжки белокочанной капусты) нарезать, отсушить, сма-

шать, положить в горшок (жаровню, глубокую сковороду), плотно накрыть и поставить в духовку упревать до мягкости. Полить соусом бешамель, приготовленным на воде с добавлением сметаны или сливок.

Рецепт старинный — очень простой, экономичный. А слово «жардиньер» в переводе с французского языка означает просто «овощное рагу»...

МОРКОВЬ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Небольшой кочан отварить в подсоленной воде. Полкилограмма моркови нарезать кружками и отварить, а затем слегка прогреть на сковороде с небольшим количеством перетопленного масла и смешать с нарубленной зеленью. На овощном отваре приготовить соус бешамель. Добавить 50 г тертого сыра, немного прокипятить, а затем развести 2—3 ст. ложками кислого молока. Сваренную капусту, политую соусом, положить на середину блюда, а вокруг — морковь и дольки лимона.

Цветная капуста по вкусу отлично сочетается с морковью. Блюдо получается очень сытное и красивое, а следовательно, и полезное.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Замочить на ночь, воду слить и отварить в свежей воде, добавить масло. В теплую фасоль положить еще немного масла, измельченный чеснок и нарубленный лук. Заправка: сметана, щепотка красного перца, зелень.

Если в это блюдо добавить чуточку томатного соуса (или пасты) как бы для оживления внешнего вида, то ладно уж...

Начиная обзор блюд из вареной фасоли, которые, безусловно, занимают первое место по сытности и такое же место по полезности (при правильном употреблении и индивидуальном подходе в связи с особенностями усвоения бобовых), нужно рассказать более подробно о правилах их приготовления. Фасоль, замоченную на ночь в холодной воде, заливают свежей водой и варят в закрытой кастрюле на медленном, но непрерывном огне. Блюдо можно приготовить быстрее, если использовать кипяченую воду. Пищевая сода тоже сокращает время варки, но она способствует разрушению витамина B_1, ухудшает вкус. При выкипании добавляют только горячую воду.

Значительно улучшается вкус фасоли, когда ее варят с корнями петрушки, сельдерея, луком, морковью, веточками мяты, а также с небольшим количеством масла. Зелень связывают в пучки, затем удаляют.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ

В сваренную и откинутую на дуршлаг фасоль (1 ст.) добавить 4—5 мелко нарезанных перьев зеленого лука и 2 ст. ложки нарубленной зелени. Заправка: 3—4 ст. ложки растительного масла, немного перца, лимонный сок. Украсить кружками лимона и веточками зелени.

Количество фасоли, овощей и масла указано для общей ориентации примерно на 2 порции.

Для приготовления фасоли в старинных поваренных книгах предлагалась следующая, весьма целесообразная процедура: замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить, ошпарить фасоль кипятком, прокипятить, воду вновь слить. Затем довести до готовности под крышкой в небольшом количестве свежей воды с маслом. Заправляли фасоль любым соусом с соком половины лимона.

В прежние времена кулинары особенно ценили белую фасоль. У них был выбор... А для нас одинаково хороши и белая, и зеленая различных оттенков, и коричневая в полосочку, и розовая в крапинку, лишь бы они принадлежали к урожаю текущего или в крайнем случае прошлого года. При долгом хранении цвет фасоли изменяется (например, из зеленой она может стать желтовато-серой), а блеск ее безвозвратно исчезает...

ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

Отдельно отварить 1 ст. фасоли и $1^1/_2$ ст. мелко нарезанного картофеля. На его отваре приготовить соус бешамель с любыми заправками (можно также использовать и отвар фасоли) и залить им смесь фасоли и картофеля. В тарелку — измельченный чеснок, нарубленная зелень.

С точки зрения правил сочетания продуктов это блюдо выглядит почти идеально. Слово «почти» здесь употреблено потому, что идеальных блюд вообще не существует...

САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ, ФАСОЛИ, КАПУСТЫ, КАБАЧКОВ И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ

К отварным бобовым и нарезанным овощам добавить рубленую зелень, лук репчатый или зеленый. Заправка: растительное масло, немного лимонного сока, перца. Или: сливки.

Этот рецепт — классическая схема салата из любых вареных овощей. Напомним: для сокращения срока варки бобовые (кроме лущеного гороха, который быстро разваривается)

вается) предварительно замачивают в двойном количестве холодной воды на 5—10 ч, пока они полностью не набухнут.

ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

Сваренную фасоль пропустить через мясорубку, а если ее немного — протереть через сито. Добавить масло. Слишком густое пюре развести отваром фасоли. Можно добавить слегка обжаренный на перетопленном масле мелко нарубленный лук. Посыпать зеленью, зеленым луком.

Вкусное пюре получается при сочетании фасоли с картофелем, но, как известно, картофельное пюре — это безнадежно «мертвое блюдо».

В Средней Азии очень распространены бобовые растения чина и нут. Многие из нас их не едали, а жаль... Говорят, что по вкусу они напоминают горох, а внешний вид у них устрашающий: первый снабжен отростком в виде клюва, а второй похож на зуб или клык... В Индии нут (турецкий горох), однако, никого не пугает: он считается одним из основных продуктов питания. Часто используется и «нутовая мука», из которой готовят различные праздничные сладости.

КАША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Предварительно замочить на 2—3 ч, воду слить и довести до готовности в свежей воде (лучше — кипяченой). Оставшуюся воду слить и поставить кашу в теплое место для упревания. Заправка: растительное или сливочное масло, слегка обжаренный лук, курага, орехи зелень. Солить кашу следует только перед самым окончанием варки.

Если хотят сварить кашу без предварительного замачивания, то эта процедура занимает от 50 мин до 1,5 ч (на стакан чечевицы — $2^1/_2$ ст. холодной воды). Чечевица бывает крупносемянная, ее называют тарелочной. Такая каша не только очень вкусна, но и выглядит красиво и оригинально. За неимением тарелочной чечевицы можно довольствоваться и мелкосемянной...

СТАРИННОЕ БЛЮДО ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

На 2 фунта (800 г) взять столовую ложку масла, 2 нарубленные луковицы, связанную в пучки зелень, $2^1/_2$ л воды (мягкой, кипяченой). Варить до готовности, затем лишнюю воду отцедить. Добавить соус бешамель (двойную порцию), разведенный отваром чечевицы. Проварить кашу еще несколько минут.

Конечно, указанного количества чечевицы и приправ хватит на то, чтобы накормить нескольких голодных...

Может быть, это блюдо и выглядит немного сложным в приготовлении, но примечательно, до чего серьезно в давние времена относились к чечевице, считая ее полноправным, сытым продуктом.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

К $1^1/_2$ ст. чечевицы прибавить луковицу, морковь и залить водой. Как только закипит, поставить в духовку примерно на час-полтора для упревания. Затем коренья вынуть, а чечевицу протереть через сито и смешать со сливочным маслом.

Рецепт взят из очень старой книги, поэтому количество продуктов, как и в предыдущем рецепте, рассчитано на добрые три-четыре порции. Подкупает способ упревания чечевицы в духовке, отчего вкус ее отнюдь не ухудшается, а затраты труда на приготовление блюда становятся более чем минимальными...

ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Размять 150 г горошка с растительным маслом (1 ст. ложка), добавить немного перца, сок лимона, растолченный зубок чеснока. Заправить 100 г нашинкованной сырой белокочанной капусты, таким же количеством болгарского сладкого перца, 1 ч. ложкой растительного масла с яблочным уксусом и небольшим количеством меда. Расположить пюре на листьях салата, а вокруг них — капусту с болгарским перцем. Подавать с ржаным хлебом.

Пожалуй, это блюдо можно считать парадным, праздничным, однако следует заметить, что такие блюда появляются на страницах этой книги весьма редко. Уж очень хороша цветовая гамма...

ВАРЕНЫЕ БОБЫ СОИ

Предварительно замочить на ночь (лучше в кипяченой воде), а затем варить до готовности (если в кастрюле, то до 5—6 ч; в скороварке — 2 ч). Заправка: сливочное или растительное масло, зелень.

Соя — это легкоусваиваемые белки и жиры, масса витаминов и минеральных солей, но главное — лецитин. Он сражается в нашем организме против сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, жители средней полосы нашей страны не имеют возможности пользоваться этим «подар-

ком Бога человеку», как называл сою Поль Брэгг. Хочется надеяться, что так будет не всегда...

НАРЯДНАЯ ЛЕТНЯЯ САЛАТНАЯ СМЕСЬ

Поставить на огонь кастрюлю с раствором яблочного уксуса, меда и несколькими столовыми ложками сливочного масла (перетопленного — вдвое меньше). Когда закипит, опустить тонко нашинкованную капусту и через несколько минут вынуть шумовкой, обсушить. Затем проделать то же с краснокочанной капустой (только взять меньшее количество). В центр блюда положить горкой белую капусту, а вокруг нее — красную. Следующий (внешний) ряд — кружки помидоров и болгарского перца, слегка поперченные.

Что можно сказать о такой еде, кроме самых теплых слов?..

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ — ГАРНИР

Мелко нашинковать, слегка перетереть на доске. Посыпать 1 ч. ложкой тмина или щепоткой красного перца. Пропарить под крышкой с небольшим количеством воды, время от времени доливая по одной кофейной чашечке кипятка. Помешивая, довести до мягкости.

Такой гарнир ко всем блюдам не вызовет возражений даже у самых строгих диетологов, особенно когда его подают к вареному или запеченому мясу.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С МАСЛОМ

Небольшой кочан нарезать ломтиками толщиной примерно 2 см. Кочерыжку вырезать. Поместить в широкодонную посуду, залить таким количеством кипятка, чтобы он едва покрывал капусту. Варить (припускать) под крышкой на слабом огне. Вынуть шумовкой, отсушить. Выложив на блюдо, залить сухарным соусом, посыпать тертым сыром или брынзой.

Это классический пример припускания овощей — способа тепловой обработки, максимально сберегающего их питательные вещества.

Припускание служит как бы переходным этапом от варения к тушению, которое всегда подразумевает жарение овощей на сильном огне, а затем доведение до готовности в любом отваре, бульоне или воде. Однако такой процесс страдает по крайней мере двумя серьезными недостатками, которые и делают его неприемлемым для всякого (а тем более диетического) питания: начисто уничтожается «чудо»

овощей, делающихся бесполезными и неудобоваримыми для желудка и кишечника, мы же вынуждены потреблять в больших количествах перегретые жиры, о вреде которых уже всем давно известно (разложение на канцерогенные вещества). Растительные масла по этому признаку идут не в последних рядах...

Овощи припускают в плотно закрытой посуде, используя небольшое количество жидкости (воды или бульона) и жира. Блюдо готово через 15—20 мин. Свекла, морковь, репа, капуста требуют добавления на 1 кг примерно 200 г жидкости и 30 г жира. Сочные овощи — тыкву, кабачки, патиссоны — припускают в собственном соку. Вот поистине прекрасное блюдо...

ПРИПУЩЕННЫЕ «СБОРНЫЕ» ОВОЩИ

Картофель, морковь, репу или брюкву нарезать кружками, дольками, цветную капусту расчленить на кочешки и все это припустить с небольшим количеством воды и масла до готовности. Затем добавить тыкву, кабачки, патиссоны, нарезанные кубиками (а молодые кабачки — кружками). В последнюю очередь добавить консервированный горошек, стручки фасоли. Подавать с любым маслом, нарубленной зеленью, измельченным чесноком.

При приготовлении «сборных» блюд из овощей очень важно закладывать их в «котел» в порядке очереди, установленной самой природой...

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель, коренья, лук нарезать и слегка прогреть в масле на сковороде. Добавить немного томатного соуса и воды и припускать минут 10. Отдельно припустить капусту белокочанную и соединить с картофелем и кореньями, а также с сырой тыквой и кабачками. Продолжать припускать еще 5—10 мин. Заправка: любое масло, растертый чеснок, зелень.

Это самый «овощесберегающий» способ приготовления рагу (возможны, конечно, любые варианты выбора овощей). Сочетание картофеля с томатным соусом, помидорами нежелательно. Однако мы его все же допускаем в традиционном борще... А блюдо получается очень вкусное и сытное, что тоже имеет не последнее значение.

«ТУШЕНЫЕ» ОВОЩИ

Нарезать капусту (покрупнее), морковь, коренья, свеклу (помельче). Добавить зеленый горошек, дольки кабач-

ка и ошпаренного кипятком баклажана, а также кочешки цветной капусты, разрезанные пополам помидоры, измельченный чеснок. Все это сложить в кастрюлю, залить горячей водой и сбрызнуть растительным маслом. Тушить в духовке на умеренном огне до готовности. Время от времени встряхивать кастрюлю, чтобы овощи не прикипели ко дну. Подавать с зеленью.

Это тоже рагу, и даже, пожалуй, классическое...

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КРУПНЫМИ ДОЛЯМИ

Кочан разрезать на 4 части (или более) так, чтобы каждая держалась на кочерыжке и не рассыпáлась. Припустить до мягкости, откинуть и дать стечь воде. Приготовить соус бешамель (двойное количество) на отваре от капусты, полить им доли кочана, прокипятить один раз и выложить на блюдо. Посыпать зеленью.

Очень удобно варить капусту долями, «связанными» кочерыжкой. Это к тому же экономит время...

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Разобрать на кочешки, тщательно промыть и отварить в подсоленной воде, следя, чтобы они не разварились (когда кочерыжка станет мягкой, капуста готова). Вынуть из воды и сразу сбрызнуть кочешки 2—3 ч. ложками яблочного уксуса или лимонного сока, чтобы они не потемнели. Полить 2—3 ст. ложками растительного масла, посыпать щепоткой красного перца, украсить зеленью петрушки, кружками болгарского перца. Заправка: соус бешамель на капустном отваре, сметана или растительное масло с небольшим количеством горчичного порошка.

Некоторые специалисты поварского дела считают: чтобы сохранить цвет капусты, нужно перед варкой выдержать ее целый час в холодной воде. Однако, когда ждать некогда (дети голодные, а мать только что примчалась с работы...), того же эффекта можно достичь, если варить цветную капусту в открытой кастрюле при сильном кипении.

Вместе с цветной капустой иногда подают отварной картофель, как часто советуют кулинарные книги, правда, непонятно зачем?..

ЛЕТНИЙ ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ

Положить в салатник консервированный зеленый горошек, стручковую фасоль. Добавить нарезанные ломтиками цветную капусту и картофель, сваренные

5 — 926

в подсоленной воде, и перемешать. Заправка: *сметана или растительное масло с измельченным чесноком, зелень. Украсить кружками помидора и болгарского перца.*

Значит, все-таки зачем-то нужен картофель цветной капусте, если этот союз усиленно рекламируют венгерские кулинары...

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на мелкие кочешки. Помидоры, огурцы, яблоки порезать тонкими кружками, а листья салата — на части. Овощи смешать, добавить виноград или спелый крыжовник. Заправка: сметана.

Как-то не к месту (и даже противозаконно, имея в виду законы совместимости продуктов питания, выведенные Гербертом Шелтоном) употреблять фрукты в сочетании с овощами, тем более крахмалистыми (хотя и умеренно), к которым относится цветная капуста. Однако многие диетологи уж очень ее восхваляют за легкость усвоения, непритязательность и абсолютное отсутствие противопоказаний к употреблению (разве только что-нибудь сугубо личное...). Так что, по-видимому, летом, когда много фруктов, ягод и овощей, можно рискнуть приготовить такой салат для друзей дома.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

Вареную свеклу и сырые яблоки очистить, нарезать ломтиками и припустить в очень небольшом количестве воды (примерно полстакана), полить соусом бешамель на сметане, по желанию добавить в него немного меда (если свекла не очень сладкая, а яблоки слишком кислые).

Хотя здесь и соединяются овощи с фруктами, но как-то очень органично и по усвояемости, и по вкусу. Не нужно к этому блюду относиться сурово...

ОВОЩИ ПО ДЖЕФФРИ

Положить всякие овощи и коренья, разрезанные на части, в маленькую кастрюлю, закрыть крышкой. В большую кастрюлю налить воды и поставить в нее посуду с овощами. Накрыть большую кастрюлю крышкой и варить овощи до готовности. Соком, собравшимся в кастрюле, полить овощи перед едой.

Овощи на водяной бане... Ясно, что такая еда удовлетворяет самым строгим диетическим требованиям.

КАБАЧКИ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Примерно килограмм нарезать кружками (если кабачки молодые) или дужками (если «пожилые») толщиной около сантиметра. Сварить в кипящей подсоленной воде или на пару вместе с веточками укропа. Готовые кабачки разложить по тарелкам. Заправка: пол-литра кислого молока взбить с 4—5 измельченными зубками чеснока. Можно добавить 2—3 ст. ложки сметаны.

Кабачки и патиссоны могут входить во все «цепочки» блюд из вареных овощей. Они с успехом заменяют капусту, морковь, баклажаны и даже картофель, но только не тыкву, однако об этом речь впереди.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ И ЗЕЛЕНИ

Нарезанную морковь отварить в кипящей воде вместе с веточками зелени. Добавить очищенные кабачки и еще немного прокипятить. Пропустить все это через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в растопленном масле. В охлажденную икру добавить мелко нашинкованный болгарский перец, зелень, измельченный чеснок.

В серии 2 будут приведены рецепты приготовления икры из печеных кабачков. «Вареный» вариант тоже не плох. Через мясорубку вместе с овощами можно пропустить любые дикорастущие травы, например сныть или крапиву.

КАБАЧКИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Настрогать 2—3 кг кабачков. Припустить до готовности (прозрачности) с 2—3 ст. ложками перетопленного масла. Можно посыпать кабачки несколькими столовыми ложками муки, протушить еще немного и добавить сметану или огуречный рассол с несколькими ложками сметаны. В тарелку — зелень, зеленый лук, щепотка красного перца, нарубленное крутое яйцо. Подавать с помидорами, свежими огурцами.

Чем проще, тем лучше — основной закон овощной кулинарии...

САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ КАБАЧКОВ

К 2 молодым вареным кабачкам и 2 сырым болгарским перцам, нарезанным кубиками, добавить нарубленную луковицу, 3 помидора и 3—5 измельченных зубков чеснока.

5*

Заправка: 3 ст. ложки растительного масла, сок лимона, немного перца.

Бывалые кулинары утверждают, что родословная этого салата восходит к маленькому острову Гваделупа, затерявшемуся в просторах Атлантики. Правда, там иногда в него добавляют еще маслины и... (прямо страшно сказать) консервированные сардины, очищенные от костей и мелко нарезанные...

ТЫКВА ВАРЕНАЯ

Ломтики толщиной около 2 см отварить на пару, уложить на блюдо. Заправка: растопленное масло, смешанное с молотыми ржаными сухарями. Или: соус бешамель. Посыпать зеленью, сыром, перцем.

Что ни говорите, а вкус тыквы — и свежей, и вареной — больше выигрывает со сладкими и кисло-сладкими добавками.

В кулинарных книгах часто рекомендуется тыкву отваривать в течение 6—7 мин в подсоленной кипящей воде, а затем воду сливать, тыкву обсушивать... Однако в этом случае пропадают многие ценные питательные вещества (разве только на воде, в которой варилась тыква, приготовить овощной суп...).

КАША ИЗ ТЫКВЫ

Отварить кусок тыквы весом около килограмма в небольшом количестве воды и протереть. Заправить сливками или молоком. Добавить сливочное масло и мед по вкусу. Или: такое же количество тыквы разварить в молоке (пол-литра), протереть. Добавки те же.

Рецепт взят из старой книги. При чтении таких книг удивляет, что никогда ничего из продуктов (или их «производных») не пропадало. Часто даются указания, как использовать то, что остается, для приготовления ужина или другого блюда на следующий день. А сочетания продуктов такие, что сам Шелтон не нашел бы, к чему придраться!

БАКЛАЖАНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Очистить полкилограмма. Чтобы размягчить кожицу, опустить баклажаны на несколько минут в кипящую воду. Нарезать ломтиками. Добавить мелко нарубленную зелень сельдерея или укропа, 4—5 нарезанных болгарских перцев и 3—4 измельченных зубка чеснока. Влить 3 ст. ложки растительного масла (лучше — оливкового), немного воды и на слабом огне припустить до готовности.

Подавать в холодном виде. Украсить помидорами, огурцами, зеленью.

Баклажаны нельзя жарить, однако кухни многих народов именно этим и увлекаются. Но вот итальянцы...

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Испечь, снять кожицу, удалить семена, нарезать в длину, полить небольшим количеством растительного масла. Измельчить 3 помидора средней величины и 3 зубка чеснока, смешать с еще одной ложкой масла, посыпать зеленью петрушки и натертой на крупной терке брынзой.

Сырой перец всегда полезнее печеного. Однако болгарам и карты в руки, ведь перец-то болгарский... Будем утешаться тем, что в такой компании (чеснок, зелень, брынза) печеный перец все-таки имеет право на жизнь...

Не менее хороши варианты салата, когда к печеному перцу добавляют репчатый лук, редис или полстакана грецких орехов, растертых с 3—4 зубками чеснока (в последнем случае салат заправляют кислым молоком).

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Испечь 1 кг, очистить от кожицы и семян, нарезать, полить 2—3 ст. ложками растительного масла. Разобрать на кочешки кочан цветной капусты средней величины и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и заправить 2 ст. ложками растительного масла с небольшим количеством яблочного уксуса. Уложить овощи на блюдо горками и украсить зеленью.

Печеный перец и цветная капуста хорошо сочетаются по вкусу, хотя все-таки печеный перец более тяготеет к заправкам на основе растительного масла, а цветная капуста—сливочного масла, сметаны. Может быть, кто-нибудь придерживается иного мнения?..

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Картофель на две порции отварить на пару «в мундире», очистить, порезать. Добавить половину луковицы, 2 огурца (можно соленых) или квашеную капусту. Заправка: растительное масло, зелень. Или: 2 крупные луковицы, нарезанные кольцами, сметана, перец (настаивать 30 мин).

Картофельных салатов очень много, все они хороши, однако только при выполнении трех условий: простота

приготовления, немногочисленность компонентов и... никаких кислот!

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Несколько картофелин отварить, очистить, нарезать кубиками. Нарезанную так же морковь и консервированный зеленый горошек слегка прогреть на сковороде со сливочным (перетопленным) маслом. Добавить 1—2 нарубленных соленых огурца, полкорешка натертого сельдерея (или петрушки), 3—4 очищенных яблока, нарезанных кубиками. Заправка: соус бешамель или сметана. Украсить зеленью.

Наши рецепты не хуже...

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ

Сварить на пару вместе с веточками сельдерея, петрушки или укропа, стеблем лука-порея или половиной головки репчатого лука. Не снимая кожуры, посыпать зеленью и полить растопленным маслом, сметаной.

Как известно, сливочное масло и сметана относятся к категории насыщенных жиров, поэтому их количество всегда нужно ограничивать в своем питании, хотя это и очень вкусно...

КАРТОФЕЛЬ В СОБСТВЕННОМ СОУСЕ

Очистить, нарезать тонкими кружками и залить чуть подсоленным кипятком так, чтобы вода покрыла картофель. Довести до кипения и отставить на 15—20 мин. Отвар слить, добавить в него сметану, масло, тертый чеснок. Подавать с этой заправкой и зеленью.

Это, пожалуй, самый лучший способ приготовления картофеля, когда приходится его чистить, а к тому же и времени нет ни минуты.

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Килограмм очищенного картофеля опустить в 600—700 г кипящей воды (эти пропорции важно соблюдать, чтобы не слишком обеднить картофель минеральными солями) и варить на медленном огне. Воду слить, а картофель подсушить, оставив кастрюлю на 5—7 мин на плите. Свежие грибы промыть, мелко нарубить и протушить вместе с нарезанным луком и небольшим количеством масла. Сушеные грибы предварительно отварить. Поместить на блюдо картофель, положить на него грибы, полить растопленным маслом, посыпать зеленью.

В этом блюде картофель и грибы еще как бы существуют «каждый сам по себе», но есть много блюд, где они уже слились в единое целое (см. следующий рецепт). О сочетании грибов с другими продуктами и овощами у диетологов-натуропатов ничего не сказано. Поэтому будем использовать традиционные сочетания и руководствоваться тем, что подскажет здоровый инстинкт, а у кого его нет — здравый смысл...

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Отварить в слегка подсоленной воде 200 г свежих грибов, откинуть на дуршлаг и мелко порубить. Сварить на пару полкилограмма картофеля и 1—2 моркови, очистить и мелко порезать (картофель лучше измельчить на крупной терке). Смешать грибы, картофель и морковь, добавить мелко нарубленную зелень, щепотку перца и сырое яйцо. Котлеты обвалять во взбитом яйце, а затем — в сухарях и поджарить в перетопленном масле (желательно на сковороде с антипригарным покрытием). Подавать с зеленым салатом.

Тесное взаимодействие грибов и картофеля в данном случае очень выигрышно. Не является здесь третьим лишним и морковь: она оживляет цвет блюда, так как больше ничем не может ему помочь...

ГРИБЫ В СОУСЕ

Около 300 г свежих грибов отварить с 2—3 морковками, луковицей и душистым перцем. Откинуть на дуршлаг, удалить морковь, лук и приправы. Муку (3 ст. ложки) прогреть на сковороде с 3 ст. ложками масла и развести грибным отваром до средней густоты. Добавить 2 яйца, смешанных со стаканом кислого молока или сметаны, и грибы. Проварить еще 5—10 мин на слабом огне, непрерывно помешивая. (Получится примерно 3 порции.)

Вот и подошли мы вплотную к грибам... Как известно, у диетологов к ним отношение разноречивое, и не зря: некоторые люди совсем их не переносят... Ясно одно: еда это отнюдь не легкая, не диетическая. Грибы — особая группа растительных организмов, которую можно отнести к овощам лишь по чисто формальным признакам.

«Плодовые тела» грибов образуются под землей в таинственной долгоживущей грибнице (у некоторых грибов — до 20 лет): ей не страшны ни засухи, ни морозы. Земное существование грибов очень быстротечно — всего 2—3 дня. Может быть, прав был Бирхер-Беннер (швейцарский врач-

натуропат, работавший на стыке XIX и XX вв.), который объяснял неудобоваримость грибов тем, что они, в противоположность всем другим растительным организмам, не берут жизненную энергию из космоса...

Так или иначе, а в белых грибах найдены противоопухолевые вещества. Говорят, что в Японии уже давно на плантациях выращивают какие-то небольшие светлые грибы, которые обладают свойством уберегать организм человека от рака. Однако и у нас есть такие грибы. Это вешенка, грибницы которой уже несколько лет культивируются в одном из совхозов Подмосковья, но, к сожалению, эти грибы еще не получили должного признания.

ГРИБЫ С МАСЛОМ

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Слегка обжарить в масле, добавить несколько столовых ложек молотых ржаных сухарей.

Вот настораживающее выражение: «дать стечь воде» (рецепт болгарский)! Куда это «стечь»? Если уж «стечь», то только в кастрюлю, где будет вариться овощной суп или борщ...

ГРИБНОЙ САЛАТ

Глубокую тарелку перебранных и промытых свежих грибов (мелкие оставить целыми, а крупные порезать на несколько частей) отварить в подсоленной воде, остудить. Заправка: 2—3 ст. ложки растительного масла, 4—5 мелко нарубленных перьев зеленого лука, 2—3 помидора, щепотка перца. Посыпать разнообразной зеленью.

Грибы существуют... Поэтому их нужно уметь разнообразно готовить, соблюдая разумную меру. Вообще-то мнение о том, что грибы, дескать, заменяют мясо благодаря высокому содержанию белка, неоднозначно: одни приписывают им всего лишь 2—5%, а другие — 27—28%. Однако не обидел бог грибы (но не очень и наградил) минеральными солями, в частности фосфорной кислотой, витаминами, в том числе и ценнейшей никотиновой кислотой. А очень богаты грибы всевозможными экстрактивными и вкусовыми (попросту говоря, вкусными) веществами, о чем мы хорошо знаем...

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Опустить очищенные грибы в кипящую, слегка подсоленную воду на 5—6 мин, а затем откинуть на дуршлаг.

Нарезать ломтиками и протомить в небольшом количестве перетопленного масла еще 20—25 мин. Добавить немного муки и перемешать ее с грибами, положить сметану и еще немного проварить. Подавать с зеленью.

Таким образом, как бы сам по себе образуется соус бешамель, вместе со сметаной можно добавить в него грибной отвар. Блюдо имеет поистине ресторанный вид: что-то вроде «жюльена»...

ПЛАКИЯ ИЗ ГРИБОВ

Нарезать грибы ломтиками, влить несколько столовых ложек растительного масла и стакан воды. Варить до мягкости и полного выпаривания жидкости (при необходимости—добавлять горячую воду). Развести 1 ст. ложку муки без верха водой до густоты сметаны и проварить вместе с грибами еще 4—5 мин. Посыпать нарубленной зеленью петрушки, укропа (по 2 ст. ложки). Украсить ломтиками лимона.

Национальное болгарское блюдо. Плакию часто готовят из овощей, которые быстро увариваются (стручки фасоли, зеленые бобы и горошек, сельдерей). Блюдо отличается простотой, уважением к «естеству» каждого овоща, что возможно лишь при высокой культуре кулинарии...

ГРИБЫ ПО-ТОЛСТОВСКИ

. . Полкилограмма грибов нарезать тонко и припускать около часа в растопленном масле (2—3 ст. ложки) с 3—4 измельченными дольками чеснока и щепоткой перца. Затем выложить грибы в сковороду, залить сметаной (полстакана), посыпать 50 г тертого сыра и запечь в духовке. Украсить зеленью.

Как известно, Л. Н. Толстой очень любил собирать и есть грибы, а когда стал вегетарианцем, то вполне естественно, что его любовь переросла в настоящую страсть (поэтому, наверное, и указана такая большая порция — 500 г!). Правда, может быть, он делился с Софьей Андреевной? Но этого она явно не заслуживала своим поистине иезуитским коварством: она приказывала повару в грибной суп, который специально готовился для Льва Николаевича, подливать мясной бульон (в целях укрепления здоровья...). Хотя, как уже говорилось, Шелтон и его единомышленники совместимость грибов с другими продуктами не рассматривали, все же не подлежит сомнению, что сочетание грибов с мясом — это адская смесь...

ДУХОВЫЕ ГРИБЫ

Свежие грибы немного проварить, нашинковать и слегка обжарить с луком. Долить в сковороду совсем немного овощного бульона, заправить мукой, перцем, гвоздикой, лавровым листом, ломтиком лимона и вскипятить один раз.

Если случайно (или нарочно) налить чуть больше бульона, то получится суп. Но этого делать не надо: рецептов грибных супов, и самых разнообразных, будет еще много.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

На 1 кг взять 2 мелко нарезанные луковицы, 1—2 моркови, корешок сельдерея или петрушки, влить полстакана воды и немного меньше растительного масла. Довести все овощи до готовности на медленном огне и добавить 1 ст. ложку муки, разведенной небольшим количеством воды или овощного отвара. Остудить. Положить 4—5 зубков измельченного чеснока. Украсить кружками помидора и зеленью петрушки.

Так можно приготовить и консервированные стручки фасоли: не гарнир, а самостоятельное блюдо.

ЛУК ПО-СТАРИННОМУ

Очистить луковицы от кожицы, но не срезать слишком много ни верхушку, ни корневую часть, чтобы сок не вытек. Положить луковицы на дно сотейника и залить таким количеством воды, чтобы она только-только их покрывала. Припускать под крышкой на медленном огне, пока лук не станет мягким. Приготовить соус бешамель на отваре от лука с добавлением сливок. Когда луковицы уже на блюде, полить их соусом и густо посыпать зеленью.

Вот это да! Хотя лук всегда жалко варить и даже запекать...

ЗИМНЯЯ «КАША»

Нашинковать кочан квашеной капусты, кочерыжку удалить. Припускать в закрытой кастрюле (если надо, добавить немного воды), часто помешивая. Приготовить соус бешамель на капустном рассоле (развести до густоты сметаны). Проварить 3—4 мин, добавить в капусту и еще раз проварить несколько минут, резко усилив нагрев.

Хороший способ использования зимней квашеной капусты, потерявшей свою «осеннюю свежесть», но не пользу.

Кстати, наши предки указывают для приготовления соуса следующие количественные нормы: 3 ст. ложки муки — 3 ст. ложки масла. Правда, и семьи у них были не нашим чета...

СЕЛЯНКА (НЕ «СОЛЯНКА»!) ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Примерно $1^1/_2$ ст. выжать и положить в сковороду, на которой в перетопленном масле был поджарен мелко нарубленный лук. Накрыть крышкой и все это вместе пропарить, протушить (иногда до полутора часов). Добавить 2 очищенных и нарезанных ломтями яблока, 2—3 заранее испеченных и тонко нарезанных свеклы, 2 соленых огурца. Селянку посыпать тертым сыром или молотыми ржаными сухарями, добавить еще немного масла или сметаны и запечь в духовке.

Как-то довольно прочно въелось в поварской лексикон слово «солянка», а между тем так называется лишь растение типа «перекати поле», обитающее на солончаках. А исконное русское острое блюдо из капусты, в том числе и квашеной, называется «селянка» (в честь села, а не соли, о которой никто доброго слова не скажет...).

ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША ОТВАРНАЯ

Очищая, тотчас же опускать в холодную воду с небольшим количеством уксуса (10 г на 1 л воды), чтобы овощи не потемнели. Промыть свежей водой и варить до мягкости в подсоленном кипятке с уксусом. Заправка: соус бешамель на отваре груши с добавкой сметаны. Или: любое масло с молотыми ржаными сухарями.

Приготовленная земляная груша — сытная и очень полезная еда, в частности для больных сахарным диабетом. Урожаи земляной груши можно снимать и осенью, и весной (она отлично зимует под снегом, выдерживая сильные холода). Неужели есть люди, которые еще не пробовали земляную грушу?..

ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША ПОД КОРИЧНЕВЫМ СОУСОМ

Около 800 г очистить и опустить в воду с уксусом. Обтереть и положить в сотейник с маслом, добавив сок лимона, чуть посолить и поставить на сильный огонь. Быстро зарумянить овощи со всех сторон, затем залить горячей водой и тушить под крышкой до мягкости. На блюде полить соусом бешамель, приготовленным на отваре груши, который имеет коричневый цвет. В качестве заправки можно использовать отвар груши с любыми добавками — чеснок, зелень и т. п.

Рецепт явно криминальный — типичное тушение со всеми вытекающими отсюда последствиями, но ведь нужно же как-то поднять мнение об этом пока еще редком у нас овоще.

АРТИШОКИ ОТВАРНЫЕ

Отрезать верхнюю часть с острыми концами чешуек и при помощи металлической ложечки вычистить середину. Промыть, место среза у стебля смочить разведенным уксусом или лимонной кислотой. Варить до мягкости в слегка подсоленной воде с добавлением кислоты. Положить донышком вверх, чтобы стекла вода. Украсить зеленью, подавать с сухарным соусом или заправкой, рецепт которой указан в старинных книгах: 1 ст. ложку муки смешать с 1 ст. ложкой растительного масла, развести 1 ст. отвара артишока и, мешая, прокипятить, добавить сок половины лимона.

После первичной обработки артишоки нужно начинать варить немедленно, а то цвет их изменится — конечно, не в лучшую сторону.

Артишок употребляли в пищу как деликатес еще в Древнем Риме и Греции. Он имеет приятный запах и вкус. В народе артишок считают верным средством от «потери памяти», то бишь склероза...

ОВОЩНОЙ СУП «СБОРНЫЙ»

Мелко нарезанную капусту, морковь, картофель, болгарский перец опустить в кипящую воду. В тарелку — кислое молоко или сметана, зелень, чеснок.

Если положить в суп чуть-чуть побольше овощей (а в народе говорят, что в настоящем супе ложка должна стоять), то получится блюдо, мало отличающееся от обычных вареных овощей с заправкой. Однако и отвар содержит достаточное количество питательных веществ, а дети, например, почему-то явно отдают ему предпочтение перед «гущей»...

СУП «ПРЭНТАНЬЕР»

В кипящую воду опустить всевозможную зелень, связанную пучками, натертые на крупной терке коренья, морковь, молодой картофель, зеленый горошек. В тарелку — сметана или масло, нарубленная зелень.

Вот что, оказывается, скрывается за мудреным ресторанным названием. А в переводе с французского языка это означает «весенний».

КЛАССИЧЕСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП

Мелко нарезать морковь, корень петрушки, сельдерея, небольшую луковицу. Можно добавить 2—3 дольки цветной капусты или кабачка, патиссона. Овощи залить кипятком и варить около 10 мин на рассекателе пламени. Затем опустить 2—3 нарезанные картофелины и добавить горячей воды в расчете на 2 порции. В тарелку — 1 ст. ложка сметаны или 1 ч. ложка любого масла, зелень.

Овощи должны быть мягкими, но не разваренными, а это достигается слабым огнем и вниманием к приготовлению блюда: всего-то несколько минут...

СУП ОВОЩНОЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

Морковь, репу, лук, коренья протомить в масле, припустить. В кипящую воду сначала положить картофель, затем овощи, перед окончанием варки — нарезанные огурцы, зеленый горошек. Подсолить. В тарелку — сметана, зелень.

На три-четыре порции нужно всего 2 огурца, но они придадут супу поистине аристократический вкус и вид.

СУП С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Картофель и очищенный перец (без семян) нарезать кубиками и опустить в кипящую воду на 5—7 мин. Добавить растительное масло, соль и настаивать под крышкой в теплом месте 20 мин. В тарелку — рубленая зелень, сметана, зеленый лук.

Болгарский перец не хочется варить, разве когда-нибудь, в виде исключения...

«СБОРНЫЙ» ОВОЩНОЙ СУП ПО-БОЛГАРСКИ

Слегка обжарить одну мелко порезанную луковицу в 2—3 ст. ложках масла, посыпать щепоткой перца, развести 5—6 ст. горячей воды, прокипятить и положить нарезанные овощи: полкорня сельдерея, 1—2 моркови, корень петрушки и нашинкованный небольшой кочан свежей капусты. Когда овощи станут мягкими, опустить 2—3 нарезанные картофелины. Суп заправить растертой брынзой (а следовательно, его не нужно предварительно солить). Консервированный зеленый горошек добавлять только перед самой готовностью блюда.

Этот рецепт всегда можно принять за основу...

«СБОРНЫЙ» СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Белокочанную капусту, морковь, коренья, репу или другие овощи мелко нашинковать, добавить немного масла, сбрызнуть водой и, положив в небольшую кастрюлю с плотной крышкой, поставить в духовку на 30 мин. Затем овощи залить приготовленным отдельно овощным бульоном (неочищенная луковица, морковь, коренья, ароматические травы). Подавать с ржаными гренками (нарезать хлеб кубиками и обжарить с небольшим количеством масла).

Можно только удивляться догадливости французских кулинаров: и опять малыми усилиями достигается большое «вкусовое» преимущество...

ПОХЛЕБКИ В. С. МИХАЙЛОВА

Нарезанный картофель (если похлебка на основе картофеля) или натертую на крупной терке репу или морковь (если похлебка на основе репы или моркови) залить горячей подсоленной водой, быстро довести до кипения и варить 5—6 мин, а затем под плотной крышкой без нагревания настаивать 10—15 мин. В тарелку — мелко нарубленная луковица, сметана или кислое молоко, зелень (в том числе и дикорастущие травы).

В. С. Михайлов, известный специалист в области кулинарии, автор многих книг, в том числе и по вегетарианскому питанию, предлагает готовить еду «методом антракта», при котором чередуются процессы нагревания и настаивания, что максимально сберегает ценные питательные вещества продуктов, а также и время тех, кто «крутится» на кухне...

ПОХЛЕБКА ЛЕТНЯЯ

Замочить 1 ст. сушеного зеленого гороха с вечера, воду слить и поставить варить в кипятке с мелко нарезанными корнями петрушки и сельдерея, луковицей, репой, морковью, свеклой. Когда все это разварится, протереть через сито, положить в кастрюлю и вскипятить еще раз (если густо, добавить горячей воды) с ароматическими травами, связанными в пучок. В тарелку — сливочное масло, зелень, ржаные гренки (хлеб, подсушенный на сухой сковороде или с небольшим количеством масла). Лука, петрушки и свеклы берут в 2 раза меньше, чем моркови, репы, сельдерея.

Этот рецепт был найден в очень старой поваренной книге (видимо, конца XIX в.), у которой, к сожалению, не

сохранился титульный лист... Что касается похлебок, то в них часто вводятся крупы, особенно перловая и рис, при этом они как бы составляют вкусовую основу блюда. Такие супы отнесены к разделу «Сириэлз».

МОРКОВНЫЙ СУП

Нарезать кубиками 2—3 моркови, корень сельдерея и луковицу. Припустить до мягкости, добавив полстакана воды и 2 ч. ложки масла. Влить 4—5 ст. воды, довести до кипения и всыпать 2 ч. ложки манной крупы, предварительно подсушенной на сковороде до золотистого цвета. Варить суп еще 5—7 мин на слабом огне. Заправить кислым молоком (на все количество супа — полстакана), зеленью.

Точно такой же сытный суп можно сварить из корешков петрушки и сельдерея, а почему бы и не из каких-нибудь других овощей?..

СУП ИЗ СВЕКЛЫ И СУХИХ ЯБЛОК

Промытые яблоки замочить в холодной воде на 1—2 ч. Воду отделить и профильтровать, а яблоки пропустить через мясорубку. Свеклу нарезать соломкой, добавить яблоки, горячую воду, сок лимона (или любой другой кислый сок), довести до кипения и охладить. В тарелку — мед, сметана.

Казалось бы, суп — зимний, но холодный... А все равно он заслуживает самого пристального внимания.

СУП ИЗ СВЕКЛЫ (ФРАНЦИЯ)

Очистить и нарезать кусочками крупную свеклу, небольшой корень сельдерея и 3 луковицы. Добавить немного масла и воды, припустить до мягкости, а затем долить еще воды на 3—4 порции. В тарелку — нарубленная зелень петрушки, укропа и т. п. Подавать с мелкими сухариками.

Таким же образом варят суп и из одного лука, но это еще не тот знаменитый луковый суп — национальная гордость Франции, который «соорудить» не так уж и трудно. Но судите сами...

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Мелко нарезать 3 ст. репчатого лука и обжарить в 3 ст. ложках сливочного масла (если перетопленного,— то в два раза меньше) до коричнево-золотистого цвета, затем добавить щепотку перца и 6 ст. овощного бульона

или воды. Варить все вместе на слабом огне 15 мин с лавровым листом и душистым перцем. Разлить суп в огнеупорные чашки (миски), положить в каждую по ломтику белого хлеба, обжаренного в масле и густо посыпанного тертым сыром. Накрыть чашки и поставить на несколько минут в духовку. Суп готов, когда сыр начнет плавиться (5—6 порций).

В некоторых поваренных книгах (а луковый суп интригует многих кулинаров...) рекомендуется к каждому стакану лука добавлять по зубку чеснока. Бытует и «ленивый» способ приготовления супа: поджаренный лук (и чеснок) разложить по чашкам, залить в каждую 1 ст. горячего овощного бульона, посыпать перцем и положить ломтик хлеба, а уж затем посыпать его тертым сыром (1 ст. ложка на порцию). Немецкие кулинары уточняют, что на 2—3 порции нужно взять полкилограмма лука, порезанного кольцами, и $^3/_4$ л бульона.

Так или иначе, а все наши туристы утверждают, что в жизни ничего не едали более вкусного, чем луковый суп. Может быть, здесь не последнюю роль играет внешняя среда: обаяние вечернего парижского кафе где-нибудь на Пляс Пигаль...

ЛУКОВАЯ ПОХЛЕБКА ПО-РУССКИ

Около 10 луковиц мелко нарубить и сварить с 200 г корок белого хлеба, корнем петрушки или сельдерея (4—5 порций). В тарелку — сливки, зелень.

Хороша... Но надо иметь в виду, что сливки в старину (а рецепт старинный) использовали очень экономно — буквально по чайной ложечке. Правда, это были другие сливки...

СУП ИЗ КАБАЧКОВ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Ножки свежих грибов, коренья, лук мелко порубить и слегка протушить в растопленном масле. Шляпки нарезать и довести до готовности в кипящей воде. Добавить картофель и коренья с ножками грибов. За 3—5 мин до окончания варки в суп положить кружки или дольки кабачков. В тарелку — сметана, зелень.

Грибы прекрасно сочетаются по вкусу с кабачками и патиссонами. В старых поваренных книгах такие рецепты считаются исконно российскими.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ЛИСИЧКАМИ

Нарезать грибы мелко и протушить на сковороде в собственном соку и небольшом количестве масла. Опустить в кипящую воду одновременно с кабачками, нас-

занными кубиками. Варить на медленном огне до готовности с кореньями и зеленью, связанной в пучки. Подавать со сметаной.

Лисички — прекрасные грибы, в которых нет ни одного червячка, — дают какое-то особое сочетание с кабачками. А почему?..

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

В кипящую воду опустить нарезанный картофель, а через некоторое время — натертые на крупной терке морковь, корень петрушки и мелко нарубленную луковицу, смешанные с растопленным маслом (лучше — перетопленным). В тарелку — сметана, зелень.

Это еще один пример, пожалуй, самого популярного «одиночного» супа, ведь морковь, петрушка выступают здесь лишь как приправы, но необходимые...

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Цветную капусту немного подержать в подсоленной воде, разделить на соцветия и отварить в кипятке. Отваренный картофель протереть, соединить с цветной капустой и водой, в которой она варилась. В тарелку — масло, соль, рубленая зелень.

На кочешок цветной капусты среднего размера — 5—6 картофелин (3 порции). Этот суп можно отнести к оригинальному разряду «полупротертых» супов. Протертый картофель создает хороший фон для любых овощей. Еще один пример: картофельный суп с зеленым горошком (в готовый суп добавляют тонко нашинкованную соломкой морковь и еще раз доводят все вместе до кипения).

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

В кипящую воду положить прогретые с маслом коренья и (по желанию) лук, а также картофель, нарезанный кубиками, цветную капусту небольшими кочешками и проварить 15—20 мин. За 5 мин до готовности добавить отдельно сваренную фасоль. В тарелку — сметана, зелень.

Можно сварить такой же суп из гороха, чечевицы, а если нет цветной капусты, то и без нее... Поскольку овощи обрабатываются в распущенном масле, то сметана не требуется, хотя она, конечно, не помешает.

ГОРОХОВЫЙ СУП

Промытый горох, замоченный на ночь, сварить до мягкости в несоленой свежей воде, предварительно

ошпарив его кипятком. Мелко нарезанную луковицу немного поджарить до прозрачности в небольшом количестве перетопленного масла. Подавать с ржаными сухариками.

В старых русских поваренных книгах очень много гороховых супов. У нас же они «со страшной силой» исчезают из меню: на них наложено клеймо тяжелой для кишечника, неудобоваримой, «газообразующей» пищи. Однако, если не нарушать законов совместимости продуктов, т. е. считать гороховые супы самостоятельной едой, то этих угроз можно не опасаться. А по сытности гороховые супы не уступают двум обеденным блюдам, вместе взятым...

ГОРОХОВЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

Одинаковое количество гороха и фасоли замочить с вечера, воду слить. Искрошить коренья (морковь, сельдерей, лук), нашинковать белокочанную капусту и ошпарить крутым кипятком. Затем накрыть крышкой, добавить любые пряности, поставить в печь. Когда разварится, протереть, посолить. Если густо — разбавить кипятком. Подавать с черными сухариками или же вместе с кореньями заложить в суп полфунта (200 г) корок белого хлеба. В тарелку — кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех.

По особому, спокойному и обстоятельному стилю изложения видно, что этот рецепт составлен не вчера...

ГОРОХОВЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промытый и просушенный лущеный горох размельчить на кофемолке. На две порции — примерно «одна кофемолка». Сварить овощной бульон из моркови и кореньев. Овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать порошок из гороха, непрерывно помешивая. Прокипятить до загустения. В тарелку — масло. Подавать с ржаными сухариками (лучше из «бородинского» хлеба).

Рецепт хорош тем, что гороховый порошок можно запасти заранее. Таким образом, всего за несколько минут будет готова сытная и вкусная еда.

СУП ИЗ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ

Несколько штук вымыть и, не дотрагиваясь до н… ножом, положить в горячую воду. Когда вскипит, вын… груши, почистить, мелко нарезать, сердцевину удалить. Сварить с кореньями (морковью, петрушкой, сельдереем). Желток смешать со сливками и влить в кипя…

бульон, но не кипятить. Можно овощи протереть через сито. В тарелку — зелень.

Земляная груша у нас еще не очень в почете, поэтому интересно, как же обращались с ней в старину.

СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ

Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке. Прогреть 1 ст. ложку муки с таким же количеством масла, добавить свеклу и немного протушить. Опустить все это в кипящую воду и проварить всего 1—2 мин. В тарелку — сметана, зелень.

Очень полезная и красивая еда.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

Сварить овощной бульон с любыми пряностями (душистый перец, лавровый лист), процедить. Отлить немного бульона и сварить в нем капусту до полуготовности, затем вынуть ее и слегка протушить на сковороде в сметане. Вернуть капусту в ту часть бульона, в котором она варилась, и поставить на холод. Перед подачей довести капусту до готовности, добавить отцеженный бульон. В тарелку — овощи из бульона, сметана, зелень.

Заготовку для щей можно сделать с вечера, а на следующий день они по вкусу будут не хуже, чем свежесваренные, поэтому и называются суточными...

ЛЕНИВЫЕ ЩИ

Крупно нарезанные капусту и морковь сварить. Незадолго до обеда сделать следующую заправку: 2 ст. ложки сметаны тщательно растереть с ложкой пшеничной муки, опустить в суп и прокипятить его несколько минут. В тарелку — зелень.

Действительно, трудовые затраты на приготовление такого супа минимальны, к тому же овощи можно сварить задолго до обеда...

БОРЩ ДИЕТИЧЕСКИЙ

Положить слоями на дно кастрюли натертые на крупной терке сырую свеклу и морковь, нашинкованную капусту, нарезанный картофель, помидоры (если их нет, перед готовностью добавить томат-пасту, томатный сок или суповую заправку). Затем в центре сделать углубление и положить в него 20—30 г сливочного или вдвое меньше перетопленного масла. Все это залить

одной кружкой кипящей воды и поставить на рассекатель пламени на 10 мин. Добавить кипятка до нормы и варить борщ еще 5 мин. Перед готовностью опустить связанные в пучки петрушку, укроп, сельдерей (консервированный зеленый горошек или нарезанные кубиками кабачки — вместо картофеля). В тарелку — сметана, нарубленная зелень.

Этот борщ голодари называют «йоговским». Он хорош при выходе из 24—36-часового голодания (сразу после «салата-метелки» едят «йоговский» борщ).

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Капусту, свеклу и лук нашинковать, положить в кастрюлю. Добавить немного сливочного масла и воды, прогреть под крышкой до мягкости. Залить горячей водой до нормы. Чернослив предварительно замочить в холодной воде или запарить. Настой (или отвар) слить в борщ, чернослив распределить по тарелкам, борщ заправить сметаной.

Парадное, праздничное блюдо, имеющее своеобразный, очень приятный вкус. Разумеется, сам борщ можно готовить и любым другим способом (не обязательно тем, который указан в этом рецепте).

БОРЩ ПО-УКРАИНСКИ

В кастрюлю налить 1 л воды (на 4—5 порций) и положить сырую очищенную свеклу средних размеров. Приблизительно через 30 мин добавить суповые коренья и морковь. Сваренные овощи вынуть, а вместо них опустить нарезанные картофель и капусту. Остывшие, но еще теплые овощи — на крупную терку и снова в кастрюлю. Туда же — 2 ст. ложки томатной пасты (или несколько очищенных нарезанных мелко помидоров) и ложку масла, а также пару измельченных зубков чеснока. В тарелку — сметана, зелень.

Немного хлопотно, но игра стоит свеч...

БОРЩ ПО-БОЛГАРСКИ

Очистить и нарезать кубиками 1—2 моркови и небольшой корешок петрушки или сельдерея. Мелко нарезать 200 г стручковой фасоли (если она есть) и четверть небольшого кочана капусты. Сварить овощи, опустив их в кипящую воду. Добавить картофель, обжаренную в масле мелко нарезанную луковицу и 2—3 сырых очищенных помидора. Сваренную отдельно свеклу порезать куби-

ками и положить в борщ перед тем, как снять его с огня. Чтобы упростить и ускорить приготовление блюда, можно натертую на крупной терке сырую свеклу прогреть в масле вместе с луком. Заправить стаканом кислого молока. Посыпать тертым сыром и небольшим количеством красного перца (перед самой подачей).

Хлопотно, но стоит ли игра свеч? Во всяком случае, можно принять такой рецепт на вооружение... Однако все-таки картофель лучше заменить консервированным зеленым горошком, фасолью или кабачком, а то и вовсе исключить без всякой замены, суда и следствия...

ЗИМНИЕ КИСЛЫЕ ЩИ

Примерно 150 г квашеной капусты (на 2 порции) без рассола залить 2 ст. воды. Варить, пока капуста не станет мягкой и прозрачной. Если вода выкипит, добавить нужное количество кипятка. В готовые щи можно положить вареное мясо, нарезанное небольшими кусками, отжатый рассол.

По желанию вареное мясо можно добавлять и в другие вегетарианские щи, борщи и супы. Это обман, но святой! Лишь бы есть поменьше мясных отваров...

КИСЛЫЕ ЩИ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Разбавленный и процеженный сок квашеной капусты прокипятить. Приготовить жидкий соус бешамель на капустном соке и воде, добавив мелко нарубленный лук и щепотку красного перца. Капусту отдельно отварить до готовности, соединить с соусом. В тарелку — сметана.

Обычно в рецептах кислых щей рассол не используют и даже часто советуют капусту отжимать как можно тщательнее, а ведь известно, что рассол богаче питательными веществами, чем сама капуста.

РАССОЛЬНИК С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Положить в кастрюлю немного топленого масла, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, нашинкованную морковь, луковицу, корешки петрушки, сельдерея и под крышкой протушить минут 15—20. Добавить ломтики картофеля, лавровый лист, душистый перец, нужное количество кипятка, 2 ст. ложки ядрицы (примерно на 4 порции) и варить до готовности. Заправить огуречным рассолом по вкусу и прокипятить. Подавать со сметаной, зеленью.

Рецептов супов с гречкой не так уж много, чтобы можно было оставаться к ним равнодушными...

РАССОЛЬНИК ОВОЩНОЙ

Морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу нарезать очень мелко и сварить в небольшом количестве воды. Малосольный огурец натереть на крупной терке и добавить к готовым овощам вместе с рассолом и горячей водой (на две порции). В тарелку — свежесваренный размятый картофель и сметана.

Введение в готовые супы, щи и борщи отдельно отваренного картофеля выигрышно во всех отношениях: суп остается прозрачным, каждый овощ (в том числе и картофель) сохраняет свой вкус...

ПОХЛЕБКА ЗИМНЯЯ

Горох, вымоченный с вечера в холодной воде, положить в кастрюлю вместе с мелко нарезанными кореньями, капустой и картофелем и разварить. Затем добавить морковь, репу, лук. Когда все овощи уварятся, вынуть их, протереть, положить обратно с ложкой масла и снова дать прокипеть. В тарелку — сушеная зелень.

Зимняя похлебка отличается от летней набором овощей: зимой не обойтись без картофеля и капусты, летом — лучше использовать побольше свежей моркови, кореньев, ароматических трав. Можно, конечно, сварить похлебку и без гороха, но будет ли она тогда похлебкой? Будет. Ведь слово «суп» вошло в обиход во времена Петра I, когда было «прорублено окно» в Европу. А исконно русские названия таких блюд — «хлебово», «похлебка», «варево»...

ПОХЛЕБКА ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯТОЙ

Нарезать помидоры ломтиками, добавить мелко нарубленную луковицу, залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, но не кипятить. Заправить сметаной и мятой: если свежей, то 1 ч. ложку на порцию; если сухой, то на кончике ножа. В тарелку — сметана, растительное масло.

На 1 л воды — 5 спелых крупных помидоров. Это «хлебово» как будто специально придумано для того, чтобы можно было накрошить побольше зелени.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ

5—6 сушеных грибов сварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью, душистым перцем. Процедить, грибы нашинковать. Слегка прожарить одну очень мелко

нарезанную луковицу, добавить 2 ст. выжатой квашеной капусты, слегка протушить и развести процеженным грибным бульоном. Варить полчаса на медленном огне, положить нашинкованные грибы, вскипятить. В тарелку—зелень.

Это старинная русская еда. Поваренные книги утверждают, что если на первое подают щи с грибами, то на второе—обязательно гречневую кашу.

ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ

Сушеные грибы отварить, мелко нашинковать. Лук порубить, слегка обжарить в масле, добавить нашинкованные коренья (морковь, петрушку), развести горячим грибным бульоном. Незадолго до конца варки положить нарезанный небольшими кубиками картофель. Похлебку варить 5—6 мин, настаивать под плотной крышкой 20 мин. В тарелку—сметана или любое масло.

В грибные (да и во многие другие) вегетарианские супы почти всегда рекомендуется вводить прогретый в масле лук. Однако это отнюдь не обязательно. Обладая сильным запахом и специфическим вкусом, лук часто заглушает естественный вкус и аромат других овощей. В частности, выигрывают ли от симбиоза с луком грибы? На этот вопрос каждый должен ответить сам для себя...

Всевозможных супов на грибных отварах в русской кухне великое множество, при этом по расходу грибов они очень экономичны (даже рецепты, видимо, по времени совпадающие с возникновением поговорки «дешевле грибов»). Однако не служит ли такая экономичность предупреждением для нас: грибами не увлекаться, знать меру!

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

Сварить овощной бульон с картофелем. Отдельно отварить сушеные грибы и порубить. Слегка поджарить лук, добавить в него половину столовой ложки муки, тщательно размешать. Соединить все вместе и вскипятить. Подавать с гренками или сухариками.

Сушеные грибы лучше все-таки предварительно выдержать в холодной воде около часа. Затем воду слить, грибы еще раз промыть и сварить на медленном огне в свежей воде с зеленью, связанной пучками (что всегда делается для ароматизации супа), и обычным набором кореньев. После этого бульон процеживают и, тонко нарезав грибы, еще немного проваривают. Разбухшие в холодной воде

грибы лучше отмываются от земли, песка и т. п., но все же еще раз процедить отвар будет нелишним...

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ И КАПУСТЫ

Сварить обычный бульон из кореньев, добавить свежую или квашеную капусту и картофель. Затем, когда овощи станут мягкими, в кипящий бульон всыпать порошок из растолченных грибов. Уварить и заправить мелко нарезанным и слегка обжаренным с мукой луком. Несколько кружков лимона обогатят суп.

Рецепт старый, но какие поистине ценные находки: тонкий порошок из сухих грибов можно получить при помощи кофемолки (а в «древности» толкли в ступе), следовательно, налицо значительная экономия времени. Однако понятно, что грибы должны быть своей сушки, когда любовно пересматривается и очищается каждый грибок... Люди старины ничего иного себе и не представляли. Рецепт, в котором сухие грибы отмачиваются, а затем готовый бульон процеживается, относится к кулинарной практике нашего времени...

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Около 200 г грибов варить в кипящей подсоленной воде около получаса. Затем добавить 1 ст. ложку муки, разведенной горячим грибным отваром. Через 10 мин снять суп с огня и положить в него небольшой кусок сливочного масла. В тарелку — сметана, мелко нарубленная зелень. Подавать с гренками из ржаного хлеба.

К такому супу можно еще добавить картофель, сваренный отдельно. В этом случае, конечно, не нужна мучная заправка, которая добавляется для густоты супа, для его сытности. Вот интересно: никакого поджаренного лука! Да, умели беречь в старину тонкий вкус и аромат каждого плода земли...

СУП-КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ

Сухофрукты замочить на 3—4 ч, прокипятить (или запарить кипятком и выдержать под крышкой 1—2 ч), порубить. Тыкву, нарезанную небольшими кусочками, залить кипятком и сварить (не более 15—20 мин). Соединить отвары тыквы и сухофруктов, довести до кипения. Мед — по вкусу. В тарелку — сметана.

Какой же еще овощ можно ввести в такой компот? Да никакой: одну лишь тыкву, которая, как уже говорилось, тяготеет к сладким добавкам, выигрывает в этом сочетании.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Очистить и нарезать кусочками полкилограмма тыквы и одну луковицу, добавить немного воды (а можно и без нее) и припускать на медленном огне под крышкой до готовности (4—5 мин). Протереть сквозь сито и долить нужное количество воды или молока. Прогреть, но не кипятить. В тарелку — масло.

Если суп готовят без молока, то можно подавать его с гренками, сухариками или пирожками с овощами. Иногда тыкву варят с обжаренным до прозрачности луком, тогда заправляют блюдо сметаной, зеленью.

Суп-пюре из тыквы стоит во главе «цепочки» протертых супов. Они очень просты в изготовлении, позволяют использовать все овощи в любых количествах и сочетаниях. В основном супы-пюре готовят из тыквы, моркови, картофеля, цветной капусты, земляной груши, репы, кабачков и даже из сельдерея, свежих огурцов, лука-порея. Консервированный зеленый горошек протирают, прокипятив его всего один раз (в тарелку можно положить немного целого горошка, а, например, в суп-пюре из цветной капусты — отдельно отваренные кочешки и т. д.). И все-таки наиболее вкусный и питательный суп-пюре (или, как его любовно называют зарубежные кулинары, суп-крем) получается, когда его варят из набора различных овощей.

Нельзя забывать, что самое лучшее использование овощных выжимок, остающихся после получения соков (целительная свежая клетчатка!),— это приготовление супов. Однако не нужно скупиться на выдумку при заправке таких супов: что-то (может быть, душа...) уходит из овощей вместе с соком.

МОРКОВНЫЙ СУП ПРОТЕРТЫЙ

Мелко нарезать побольше моркови, репу, луковицу и сварить в кипящей воде с несколькими ломтиками белого хлеба без корок. Протереть. Если суп получится густым, разбавить горячей водой и, положив масло, дать еще раз прокипеть. Суп подают без соли. В тарелку — сливки, зелень.

В старом рецепте указано такое количество продуктов: 8 больших морковок, 2 корня сельдерея, 1 большая репа, 1 большая луковица, полфунта (200 г) хлеба без корок, 2 ст. ложки масла и полбутылки сливок (250 г). Овощи заливают 6 бутылками кипятка (это 3 л!). Вот теперь и нужно решить задачу, сколько же получится порций? Впрочем, нетрудно

сварить столько, сколько надо. А суп хорош, особенно для детей, которые не блещут здоровьем...

СУП-ПЮРЕ «ПЕСТРЫЙ»

Мелко нарезать 2—3 моркови, 2—3 корешка сельдерея и петрушки. Довести до мягкости в кипящей воде, затем добавить нарезанные клубни картофеля, кочешки цветной капусты и продолжать варить до полной готовности. Овощи протереть. Приготовить соус бешамель на овощном отваре, влить его в суп и немедленно снять с огня. В тарелку — зелень, натертая на крупной терке сырая или вареная морковь, зеленый консервированный горошек и т. п. Подавать с гренками.

Супы-кремы с использованием цветной капусты встречаются очень часто, способы их приготовления ничем не отличаются от «классических». Однако любопытен один рецепт, когда в готовый суп добавляют очищенные от кожицы, мелко нарезанные помидоры, а затем овощи протирают и нагревают суп, не доводя до кипения. И это очень правильно, так как от вареных помидоров все-таки ничего хорошего ждать не приходится...

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

Сваренную с морковью, кореньями и луком фасоль протереть в горячем виде вместе с овощами. В соус бешамель, приготовленный на ее отваре, положить протертые овощи и прогреть несколько минут. В тарелку — масло, зелень. Подавать с ржаными сухариками или гренками.

Точно так же можно сварить суп-пюре из чечевицы, только вместо лука положить головку чеснока, разобранную на зубки, который по вкусу очень хорошо сочетается с чечевицей.

СУП ОГОРОДНЫЙ

Капусту, морковь и лук, порезанные соломкой, припустить в 2 ст. воды с маслом. Добавить воды до нормы и проварить 5 мин. Когда остынет, влить кефир ($^1/_2$ л на 1 л воды). Мелко нарезанные огурцы разложить по тарелкам и залить смесью овощей с кефиром. Заправить сметаной, рубленой зеленью.

Здесь впервые в качестве основы супа появляется кефир. Конечно, его можно заменить любым кислым молоком. Однако суп с кефиром вкуснее, острее, крепче... А крепость ему придает обыкновенный этиловый спирт, которого

в этом «диетическом продукте» до 0,9% (и чем больше он стойт, тем делается «пьянее»). Теперь уже многие авторитетные диетологи говорят о том, что от обильного вскармливания детей кефиром ниточка ведет к алкоголизму... Такие вот дела! Ну, а холодный летний суп можно иногда приготовить и на кефире.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩОК

Порубить свекольную молодую ботву, быстро отварить, процедить. Сырую свеклу натереть и соединить с отваром. Прибавить немного яблочного уксуса или лимонного сока, столовую ложку сливочного масла, немного сметаны и прогреть не кипятя. В тарелку — зелень.

Хотя рецепт взят из поваренной книги, изданной в России в начале века, но удовлетворяет самым строгим современным требованиям. Не придерешься...

ХЛОДНИК

Свеклу отварить, порубить. Прибавить мелко нарезанные свежие огурцы, укроп, петрушку, зеленый лук, сметану, тертую сырую свеклу с соком, хлебный квас по вкусу. Поставить в холодное место. В тарелку — четвертушки крутых яиц.

Это действительно знаменитый польский хлодник — в общем-то разновидность нашей окрошки...

СВЕКОЛЬНИК

Свеклу (3 шт.) натереть на крупной терке, залить горячей водой с небольшим количеством яблочного уксуса или лимонного сока и довести до кипения.

Отдельно отварить картофель, натереть на крупной терке свежие огурцы. В тарелку — самая разнообразная зелень, сметана, по четвертушке крутого яйца.

Разумеется, если в свекольник вводят картофель, то крутые яйца, увы, подавать нельзя. Немного яблочного уксуса — уж куда ни шло...

БОТВИНЬЯ

Сварить граммов 500—600 молодой свеклы вместе с ботвой, изрубить мелко. Нарезать 5—6 огурцов, зеленый лук, укроп, натереть немного хрена. Развести хлебным квасом. В тарелку — сметана.

Обратите внимание: в старом рецепте нет никаких упоминаний о картофеле... К чему бы это?

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

Промыть 50 г грибов и замочить в холодной воде на 1 ч. Грибы мелко нарубить, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить нарезанные 1—2 корня петрушки или сельдерея, морковь и мелко нарубленную луковицу. Варить грибы и овощи до мягкости. Приготовить соус бешамель на овощном отваре, ввести в суп и проварить его еще 5—6 мин. Подавать холодным. В тарелку — зелень.

Такой суп приятно похлебать в жаркую погоду, пока еще нет свежих грибов, а прошлогодние запасы сушеных еще не истощились...

СУП С ОРЕХАМИ

Натолочь 1 ст. грецких орехов, измельчить головку чеснока, добавить 2 ст. ложки растительного масла. Растереть смесь добела и влить 4 ст. холодной воды. В тарелку — зелень петрушки. Подавать с зеленым салатом.

Серия 1 заканчивается довольно оригинально... Но если учесть, что орехи необходимо тщательно жевать, а это доступно не всем, то...

Серия 2 — запеченные овощи

Принципы приготовления

Эта серия блюд не будет столь обширной, как предыдущая, но отнюдь не потому, что она скуднее или играет меньшую роль в питании. Наоборот, запекание овощей — это, если можно так сказать, звездный час овощной кулинарии. Такой способ приготовления блюд удовлетворяет даже самым строгим требованиям сохранения в продуктах питательных веществ и экономии времени, что, пожалуй, не менее важно, поскольку значительные его затраты часто заставляют отказываться от всякой пользы (таковы реалии нашей жизни...).

В видимой скудости набора запеченных блюд как раз и заключается их преимущество перед всеми остальными: превосходство принципов над рецептами выступает особенно рельефно. «Цепочки» блюд четко отработаны, лаконичны, но в то же время оставляют большой простор для фантазии, творчества кулинара, однако без отрыва от «зем-

ли» и в рамках дозволенного Г. Шелтоном и его единомышленниками диетологами-натуропатами.

Подавляющее большинство современных поваренных книг, снабженных теоретической частью, содержит беспрекословные утверждения типа: «для приготовления запеченных блюд овощи предварительно варят, тушат или жарят». Это поистине загадочное утверждение, ведь разделам о запекании всегда предшествуют разделы, подробно повествующие о варении, тушении и жарении, и такие блюда восхваляются отнюдь не как полуфабрикаты... Следовательно, запекание овощей признается лишь как чисто «косметическое», вкусовое действо. А между тем нельзя назвать ни одного овоща, который, пройдя тепловую (и в достаточной степени высокотемпературную!) обработку в духовой печи, оставался бы сырым и несъедобным, кроме, конечно, фасоли и ее стручков, а также белокочанной капусты, требующей (в случае весьма «пожилого возраста») даже не отваривания, а лишь одновременного ошпаривания. Правда, если после приготовления какого-либо блюда «в доме» остались вареные овощи, можно их запечь, например в горшочках, и при этом обязательно обогатить свежими овощами или щедро посыпать зеленью. Иногда все же приходится предварительно отваривать овощи для «сверхдиетических» запеканок типа пудингов и суфле.

Положительная черта запеченных овощей состоит в том, что для них, как правило, не требуется никаких особо приготовленных приправ: они входят в состав запекаемого блюда. Наиболее часто это сыр, брынза, сухари, масло (лишь для сбрызгивания), сметана (лишь для смазки), намного реже — сливки или сметана, взбитые с яйцами, а также соус бешамель. Украшают блюда ломтиками помидоров и яблок, которые тоже запекаются вместе с овощами. Единственная приправа в обычном понимании — различная зелень и ароматические травы.

Фаршированные овощи, по сути дела, всегда могут быть заменены вареными или печеными в любых вариантах, при этом фарш с успехом может играть роль гарнира, что требует гораздо меньших затрат времени. Однако нельзя не учитывать, что фаршированные овощи являются традиционными для нашей кухни и часто ... любимыми. А раз так, то следует хотя бы отменить поджаривание овощей вместе с начинкой и запекать их в духовке, сбрызнув маслом или смазав тонким слоем сметаны, а все остальное — по желанию кулинара. Нужно признать, что фаршированные овощи сытнее и вареных, и печеных.

Единственный овощ, против фарширования которого можно решительно возражать,— помидор. Во-первых, как известно, он требует большой осторожности при сочетании с другими продуктами. Во-вторых, ювелирная, времяемкая работа по срезанию верхушек и вычищению сердцевины приводит к потере сока, а это уж и вовсе ни к чему. Тепловая обработка помидоров крайне нежелательна, так как органические кислоты переходят в неорганическое состояние, что приносит немалый вред. А почему бы не положить начинку на середину блюда, живописно разместив вокруг ломтики помидоров? Кстати, почти все традиционные начинки несовместимы с помидорами. Таким образом, приходится их есть в натуральном виде, ничего не поделаешь...

Наиболее часто начинки (фарши) готовят из овощей, а также риса с овощами, грибами или сыром. Иногда зафаршированные овощи припускают, но, конечно, при запекании блюдо получается и красивее, и вкуснее.

Классический рецепт начинки из овощей выглядит примерно так: нарезанные мелко морковь, петрушку и сельдерей слегка обжаривают на перетопленном масле (лук — отдельно), капусту припускают с небольшим количеством томата-пасты (или без него). Все добавки — по вкусу, в том числе и нарубленная зелень, чеснок, зеленый лук. Точно так же приготовляют и фарш из овощей и риса, только, конечно, без томата-пасты. Рис варят или припускают. Различных начинок очень много, и их выбор зависит только от возможностей и вкуса кулинара.

«Цепочка» запеченных блюд: печеные овощи, запеканки, овощная икра, фаршированные овощи (в том числе и голубцы). Процессы приготовления всех этих блюд тесно связаны между собой, как бы переходят один в другой. Эта связь, отражающая принципы приготовления блюд серии 2, прослежена в приведенных примерах.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Тщательно вымыть щеткой, разрезать вдоль на две части и положить на противень выпуклой стороной вниз. Запекать в сильно нагретой духовке. Чтобы картофель испекся поскорее, на выпуклой стороне сделать неглубокие насечки (надрезы). Подавать с любыми жирами, овощами, зеленью.

Очень красивое, поистине праздничное блюдо. При выпекании не требуются ни соль, ни вода, ни масло. Конечно, можно было бы сверху смазать картофелины тонким слоем

сметаны и посыпать натертым сыром, но это все-таки мешает образованию естественной розово-коричневой корочки, вкус которой и вид составляют прелесть блюда.

КАРТОФЕЛЬ ПОД СОУСОМ

Запечь картофель вместе с кожурой и очистить, а затем залить соусом из сметаны (150 г), тертого сыра (50 г), рубленого зеленого лука, зелени, чеснока.

Здесь все в порядке...

ЗАПЕЧЕННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Нарезать кружками, положить в горшок, сбрызнуть растопленным маслом, накрыть крышкой и поставить в духовку, время от времени помешивая. Когда лук дойдет, выкладывать его в сковороду слоями, окроплять сметаной, разболтанной с яйцом. Этой же смесью залить верхний слой, посыпать сыром или сухарями, подрумянить в духовке.

В старину готовили лук именно таким способом, конечно,— в русской печи и в основном осенью, когда его было много.

Осенью запекали и корешки пастернака, сельдерея, петрушки, но в сковороду добавляли немного воды (подавали со сливочным маслом).

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ

Молодые небольшие кочаны капусты разрезать на половинки, положить на противень, смазать сметаной, посыпать сыром или сухарями и подрумянить в духовке.

Конечно, если капуста «пожилая», то требуется предварительно ее отварить до полуготовности, разрезав кочан на четвертушки или восьмушки и при этом сохранив часть кочерыжки, чтобы капуста не «рассыпалась». Ломти капусты можно, остудив, обвалять во взбитом яйце и сухарях, а потом, слегка обжарив, положить на сковороду, залить сметаной, посыпать тертым сыром или ржаными сухарями и запечь.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С МАКАРОНАМИ

Нашинковать один небольшой кочан, перетереть слегка с перцем и солью, припустить до полуготовности с 2 ст. ложками перетопленного масла. Отварить 200 г макарон или лапши, слить воду. Добавить к капусте макароны и половину стакана измельченной вымоченной брынзы. Выложить смесь на противень, смазанный

маслом. Залить 1 ст. сливок или сметаны, взбитых с 2 яйцами. Поставить ненадолго в горячую духовку.

Обратите внимание: в этом блюде свято соблюдены законы совместимости продуктов. Брынзу вымачивают в холодной воде примерно сутки, воду часто меняют. Напомним: срезают и используют те грани брынзы, которые соприкасались с водой. Если использовать невымоченную брынзу, то блюдо получится слишком соленым.

«ПИЦЦА» ИЗ КАПУСТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

Припустить капусту точно так же, как в предыдущем рецепте. Выложить половину капусты на сковороду (противень), покрыть кружками помидоров и посыпать тертым сыром или брынзой; затем — остальную капусту, а на нее помидоры и сыр. Сбрызнуть растопленным маслом, запечь. Подавать в горячем или холодном виде. Для желающих — черный или красный перец.

Точно так же в Мексике готовят «пиццу» из тыквы. А почему бы не взять кабачки, патиссоны или баклажаны да и назвать это блюдо «пиццей по-русски»?

ЗАПЕЧЕННЫЕ СТРУЧКИ ФАСОЛИ

Очистить 1 кг стручков, промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. Мелко нарубленные 2—3 луковицы слегка обжарить в перетопленном масле, смешать со стручками фасоли, выложить на сковороду и залить сливками или сметаной (1 ст.), взбитыми с 2 яйцами. Запечь в горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать с зеленью.

Очень вкусным (и экономичным по времени приготовления) получается это блюдо и при использовании консервированных стручков фасоли. Пожалуй, даже лучше в таком случае перед запеканием заливать стручки соусом бешамель, заправленным сметаной.

Точно так же можно приготовить и отваренную фасоль.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Обдать баклажаны кипятком или наколоть кожицу в нескольких местах вилкой. Разрезать вдоль пластинами примерно 1—2 см толщиной, смазать их тонким слоем сметаны и посыпать тертым сыром. Сверху — тонкие кружки помидоров. Запечь до готовности (всего 15—20 мин).

О пользе баклажанов говорить не приходится, всем известны их бесценные свойства. Однако будьте бдитель-

ны: горькие на вкус баклажаны для еды непригодны, а жареные — неперевариmы. Однако все кулинарные книги прямо-таки кишмя кишат рецептами жареных баклажанов, чего не найдешь ни у одного из диетологов-натуропатов. Но они, превознося до небес достоинства молодых баклажанов, все же не подвергают остракизму и перезрелые, которые советуют фаршировать после некоторых предварительных манипуляций (см. «Баклажаны, фаршированные рисом и сыром»)...

БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Разрезать каждый баклажан на четыре части вдоль (взять примерно 1 кг), залить кипятком на несколько секунд и слить, и так 3 раза. Нарезать кружками 2 луковицы, 4—5 помидоров и уложить слоями на толстую сковороду, чередуя с баклажанами. Сбрызнуть маслом и запечь.

Греки три раза ошпаривают баклажаны, чтобы в них не осталось ни малейшего горьковатого привкуса, да и кожица размягчается, лучше усваивается. А индусы вместо лука добавляют в подобные блюда... изюм.

БАКЛАЖАНЫ ПОД СОУСОМ

Нарезать кружками, предварительно обдав кипящей водой. Уложить в подходящую посуду слоями, поливая каждый из них соусом бешамель и посыпая толчеными ржаными сухарями. Для последнего ряда оставить побольше соуса и сухарей. Запекать не более получаса. Подавать в холодном виде, посыпая перцем.

А как же узнать, когда блюдо, приготовленное с соусом бешамель, можно считать готовым? Если поверхность зарумянится, а опущенная в соус спичка окажется влажной, но не будет облеплена клейким соусом. Интересно, его изобретатель, маркиз Бешамель де Нуантель, тоже использовал для этой цели спичку или только свою интуицию незаурядного кулинара?

ИМАМБАЯЛДЫ

Нарезать ломтиками 3 баклажана среднего размера. Посолить слегка и выдержать 10—15 мин. Нарезать кубиками 2—3 моркови, корень сельдерея или петрушки, 2—3 головки репчатого лука и 5—6 зубков чеснока. Все эти овощи слегка обжарить на слабом огне (можно добавить 3—4 очищенных от кожицы помидора). Баклажаны укладывать в сковороду, переслаивая овощной

6—46

смесью. Верхний ряд украсить ломтиками помидоров и запечь при умеренной температуре. Подавать с зеленью.

Имамбаялды — как будто бы и национальное болгарское блюдо, но название-то явно турецкое...

БАКЛАЖАНЫ И КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Около 1 кг баклажанов и молодых кабачков нарезать кружками, выложить на противень, посыпать перцем и поставить в негорячую духовку на 15—20 мин. Взбить 2—3 яйца со сметаной, толчеными ржаными сухарями и рубленой зеленью петрушки, укропа. Залить этой смесью кабачки и баклажаны и снова поставить в духовку, пока не зарумянятся.

Таким же (как бы двойным) способом можно запечь, например, и тыкву. Если подвергнуть овощи «одноразовому» запеканию, то нужно очень точно отрегулировать температуру духовки: пока овощи станут мягкими, яичная подливка может подгореть.

Блюдо получается очень вкусное, при этом 2—3 яйца распределяются на 4 порции. Сочетание баклажанов с кабачками часто встречается в индусской кухне, а брать с нее пример — самое милое дело.

ПЕЧЕНЫЕ КАБАЧКИ

Нарезать кольцами толщиной 1—1 1/2 см, уложить как можно теснее на противень, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром, брынзой или сухарями. Подрумянить на среднем огне (обычно не более 15 мин). Подавать с зеленью.

Это самый простой способ запекания не только кабачков, но и баклажанов, и тыквы. Затраты труда (и всего остального...) минимальны. Все рецепты блюд из кабачков применимы и к патиссонам.

МУСАКА БОЛГАРСКАЯ

Нарезать 1 кг кабачков и уложить часть их на противень, смазанный маслом. Посыпать измельченной брынзой с двумя нарубленными крутыми яйцами и зеленью. Сверху — остальные кабачки. Залить смесью из сливок или сметаны (1 ст.), взбитых с яйцом, и запечь до румяной корочки.

Мусака — национальное болгарское блюдо из овощей с любой начинкой (брынза, сыр, помидоры и даже молотое мясо). Овощи всегда укладывают слоями, перед выпечкой

заливают кислым молоком, взбитым с яйцами. По сочетанию продуктов приемлемы лишь варианты без мяса и с заменой кислого молока сметаной или сливками. А с кабачками мусака особенно хороша. Затраты времени, труда, продуктов не вызывают сомнений в практичности этого блюда (для нас...).

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

1 кг нарезать кружками, добавить 5—6 перьев нарубленного зеленого лука или 2 головки репчатого, 4—5 измельченных зубков чеснока, зелень петрушки и укропа, а также 2—3 болгарских перца. Все это смешать, сбрызнуть маслом, уложить на небольшой противень, сверху — ломтики помидоров и запечь. Затем залить сметаной (1 ст.), взбитой с яйцами (1—2 шт.), и снова поставить блюдо в разогретую духовку.

Сметану можно взбивать с зеленью, ржаными молотыми сухарями, тертым сыром, брынзой, измельченным чесноком. И в старых, и в новых поваренных книгах довольно много рецептов «двукратного» запекания овощей (впрочем, их не больше, чем рецептов «однократного»). Все-таки здесь есть что-то положительное... Во всех случаях нужно иметь в виду, что овощи должны находиться в духовке в общей сложности не более 20 мин.

Заканчивая описание блюд из баклажанов и кабачков (или патиссонов), следует сказать, что если запекание всех овощей — это звездный час овощной кулинарии, то запекание баклажанов и кабачков можно назвать ее млечным путем.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ

Отварить целиком кочан, выложить на сито, обрезать кочерыжку, но осторожно, чтобы капуста не распалась. Поместить в огнеупорную посуду и залить густым соусом бешамель, приготовленным на отваре капусты, посыпать ржаными сухарями, тертым сыром. Подрумянить в горячей духовке. Подавать с зеленью.

Можно разделить капусту на соцветия и сначала запечь под крышкой на сковороде, например, с рубленым репчатым луком, а потом, залив соусом и посыпав сыром и сухарями, снова поставить в духовку (на 4 порции — 1 кг капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка муки и столько же масла для соуса, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, пряные травы, перец).

В этом рецепте можно забыть обо всем, но только не о сухарях...

6*

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Сначала запечь в глубокой сковороде под крышкой цветную капусту, сваренный до полуготовности картофель, нарезанные луковицу и морковь, добавив немного воды и масла. Затем залить овощи сливками или сметаной, посыпать сыром и снова поставить в духовку. Черный перец и различные сухие приправы — по вкусу.

Вместо сыра можно использовать творог, но тогда исключается картофель. На одну порцию: 150 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. ложка масла, 5 ст. ложек воды, 50 г тертого сыра или творога, 50 г сливок или сметаны. Некоторые гурманы любят есть такое блюдо прямо со сковородки, на которой его запекли. Таким образом, если в доме есть гурманы, то должны быть и порционные сковородки.

Конечно, цветную капусту нужно всегда запекать, а не прожаривать в сухарях, как это делают обычно: расход масла чрезвычайно велик, как и «приход» его в организм человека. Но до чего додумались некоторые современные кулинары! Они предлагают сырую цветную капусту жарить на сковороде, как картошку, 5—10 мин, а затем, добавив воды, доводить под крышкой до готовности.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Нарезать ломтиками толщиной с палец, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать ржаными сухарями, тертым сыром. Подавать с зеленью.

Если на каждый ломтик тыквы положить два-три кружка яблока, то блюдо получится «что надо»...

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

Нарезать кусками прямоугольной формы 1 кг тыквы. На дно смазанной маслом глубокой сковороды насыпать полстакана риса. На него положить 2 слоя тыквы, располагая прямоугольники крест-накрест и заполняя промежутки более мелкими кусками. Посыпать толчеными орехами, а затем, взбив 2 яйца со сметаной или сливками (1 ст.), медом, корицей, залить тыкву и запечь. Подавать в холодном виде, нарезая, как торт.

Вариант этого блюда: тыкву натереть на крупной терке и уложить равномерным слоем на противень. На 2 порции, как правило, берут 1 кг тыквы; при среднем нагреве духовки блюдо будет готово через 20—25 мин. По вкусу сливки даже лучше сочетаются с тыквой, чем сметана.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

Нарезать кубиками 700—800 г тыквы и проварить 5—6 мин в подсоленной воде на медленном огне. Дать стечь воде. Кольца репчатого лука (2 головки) слегка прожарить в разогретом перетопленном масле. Выложить тыкву и лук на сковороду, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром и запечь. Подавать с зеленью.

Блюдо явно на любителя, а именно на любителя вкусной и здоровой пищи.

ОВОЩИ В ГОРШОЧКАХ

Испечь в духовке (можно в фольге) картофель, морковь, свеклу, кусок капусты. Порезать не очень мелко, добавить немного сметаны, рубленую зелень, чеснок, сухие ароматические травы, разложить по обливным огнеупорным керамическим горшочкам, смазать сверху сметаной и запечь до образования румяной корочки.

Это зимнее блюдо, а летом и осенью таким же образом можно запекать кабачки, патиссоны, баклажаны, тыкву и все, «что понадобится впредь», только, конечно, не нарушая правило, которое Г. Шелтон считал обязательным при составлении салатов — соединять не более 4 (максимум 5) видов овощей. А зелени и трав можно класть сколько угодно.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ ПО-СТАРИННОМУ

Две чашки сваренных овощей (картофель, морковь, фасоль, зеленый горошек) смешать с 2—3 ст. ложками тертого сыра, залить тремя чашками соуса бешамель, приготовленного на сметане и тертом сыре. Выложить на противень, посыпать сверху оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовке.

Подобных рецептов много в старых поваренных книгах: чувствуется глубокое уважение к запеканию овощей. Вместо картофеля часто выступают макароны или отварной рис и почему-то обязательно... с сельдереем. Однако нигде не написано, что именно использовать — корешки или зелень. Наверное, это не имеет значения, лишь бы был сельдерей (заменяющий поваренную соль благодаря богатому содержанию органического натрия) с его несравненным запахом и вкусом.

ЗАПЕЧЕННОЕ РАГУ

Зубчик чеснока измельчить, сладкий болгарский перец нарезать полосками, тыкву (граммов 700—800) — кубиками по 3 см. Кольца лука обжарить (лишь до прозрачности) в перетопленном масле (2—3 ст. ложки), добавить овощи и еще протушить не более 3 мин. Запекать в слабо нагретой духовке.

Рецепт взят из одного знаменитого модного журнала (догадываетесь?). Нужно сказать, что диетологи, находящиеся на службе у владелицы журнала, по всей видимости, знакомы с работами диетологов натуропатического направления медицины. Однако «нарушают», и иногда «крепко нарушают», но это не от невежества, а от соблазна: кругом столько прекрасных продуктов, что трудно удержаться от того, чтобы не положить «чего-нибудь лишнего»... Интересна идея диетологов фрау Бурды вводить в овощные запеканки муку грубого помола и овсяные хлопья.

СЕЛЯНКА ОВОЩНАЯ

Свежую белокочанную капусту припустить, грибы слегка обжарить с мелко нарубленным луком, соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать. Выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху — тертый сыр. Запеченную селянку украшают ломтиками лимона, зеленью. Перец — по вкусу.

Вот это селянка!

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Капусту порезать очень мелко, слегка перетереть на доске с небольшим количеством соли, добавить сметану, яйца, выложить на противень или сковороду, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной, зеленью.

Запеканка получается сытной и плотной без традиционного добавления манной крупы, муки и т.п. Несколько лет назад в одной из центральных газет один видный диетолог писал, что по новой технологии в запеканки, пудинги и другие блюда из овощей яйца добавляют незадолго до готовности этих блюд: «Они приобретают нежную, сочную структуру, не теряют пищевых веществ». Это очень соблазнительно, но как такое предписание удается осуществить на практике?!

СЛОЕНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Нарезать кружками, долями толщиной 1 см, присолить, оставить на 10 мин. Картофель сварить до полуготовности. Выкладывать на сковороду слоями баклажаны и картофель, посыпая зеленью каждый слой. Сбить яйцо с 4—5 ст. ложками сливок или сметаны и 1 ст. ложкой тертого сыра, залить овощи и запечь в предварительно нагретой духовке.

На три изрядные порции — 2 баклажана (скорее больших, чем маленьких) и 4 средних картофелины.

Таким способом можно приготовить любые овощи в любых сочетаниях. В этом рецепте диетологи из «Бурда моден» согрешили только в одном: они сбивают яйца с молоком, но... стоп!

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И ПШЕННОЙ КАШИ

Тыкву слегка проварить под крышкой в собственном соку или с небольшим количеством воды, смешать с готовой пшенной кашей, добавить 1 яйцо примерно на 3 порции. Смесь ровным слоем выложить на сковороду, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке. Подавать со сливочным маслом, сметаной, медом, зеленью — все это по вкусу.

Вместо пшенной каши в старых рецептах часто использовали заранее замоченный и отваренный рис. Готовили запеканки из тыквы и без добавления каши или крупы. В этом случае тыкву протирали, добавляли яйца, а блюдо все равно называли «кашей из тыквы».

ТЫКОВНИК

0,8 л молока или воды вскипятить, всыпать 0,8 ст. промытого теплой водой риса или пшена, накрыть и поставить в духовку. Получившуюся кашу-размазню выложить в глубокую миску, добавить 800 г сырой тыквы, измельченной на крупной терке, а также 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара или меда по вкусу, немного соли и 4 яйца. Переложить в смазанную холодным маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать 40 мин. Вынуть, дать немного постоять и опрокинуть на блюдо.

Всегда более привлекательны рецепты, в которых овощи подвергаются тепловой обработке только один раз. Считать парадным блюдом.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ (СУХАРНЫЙ)

Отварить порезанную ломтями тыкву средних размеров, протереть через сито. Остудить и добавить 6 ч. ложек ржаных сухарей, немного масла. Вбить постепенно 3—5 желтков, а затем столько же взбитых белков. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями (сверху — разболтанное яйцо) и запечь. Подавать с любым соусом по вкусу (сладким, кислым или овощным с зеленью).

Здесь получится, наверное, порций 5—6. Для «типовой» семьи это многовато...

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ (ЯБЛОЧНЫЙ)

Тыкву и яблоки нарезать кубиками и припустить в воде с маслом, добавить корицу, немного меда (по вкусу), любой муки или манной крупы. Все это проварить до загустения и, охладив, ввести яичные желтки, а затем и взбитые белки. Запечь в форме, смазанной маслом и посыпанной сухарями. Подавать со сметаной.

Так же готовят суфле из моркови, но вместо муки (крупы) добавляют творог, что вполне можно перенять и в случае с тыквой. Конечно, блюдо не получится столь пышным, как пудинг...

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Отварить в подсоленной воде 1 кг очищенных кабачков, отсушить, размять вилкой и добавить немного масла, сливок, 1 ст. тертого сыра, полстакана молотых сухарей (ржаных) и нарубленную зелень. Вбить в полученную массу 3—4 яйца, выложить в смазанную форму, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать в горячем виде со сметаной.

Это классический рецепт приготовления овощных суфле, которые очень хороши в детском и диетическом питании. А овощи можно отваривать (вернее, припускать) совсем немного, всего несколько минут, чтобы их легко было размять, протереть.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

Около 1 кг нарезать кубиками, припустить и протереть. В охлажденное пюре добавить 3—4 ст. толченых сухарей, 1/2 ст. измельченных орехов, немного масла, сливок, меда, корицы, 2—3 желтка, а затем — и взбитые белки. Выложить в сковороду и запечь в сильно нагретой духовке.

Орехи, мед и корица с тыквой — это ли не прекрасно!

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

Печеные до мягкости баклажаны очистить от кожицы, порубить с зеленью, чесноком и добавить растительное масло. Подавать в охлажденном виде с помидорами и подсушенным ржаным хлебом.

Точно так же готовят икру из кабачков. Вместо чеснока можно добавлять репчатый лук, а для остроты и цвета — немного томата-пасты.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ С БРЫНЗОЙ

Запечь 3 баклажана средней величины, охладить, отделить кожицу, а мякоть растереть с брынзой (полстакана). Добавить 4—5 ложек растительного масла, 4—5 измельченных зубков чеснока, немного яблочного уксуса. Подавать с зеленью, помидорами.

Болгары баклажанную икру иногда заправляют кислым молоком. Ну что ж, такое сочетание не противопоказано. Нет возражений также, если добавить рубленое вареное яйцо (конечно, исключив растительное масло и яблочный уксус).

Икру можно приготовить из всех овощей в любых сочетаниях, только тыквенную все-таки лучше готовить отдельно или с добавлением яблок, а тогда уж — и меда, корицы...

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ (И КАБАЧКОВАЯ) КОНСЕРВИРОВАННАЯ

Выложить икру из банок и прокипятить минут 15—20 на рассекателе пламени в кастрюле без крышки, постоянно помешивая. Охладить, добавить измельченный чеснок или поджаренный репчатый лук, растительное масло, рубленую зелень.

Часто, когда икра долго стоит в банках, сверху образуется темный слой. Проваривание дает уверенность в доброкачественности продукта. А что касается питательных веществ, то их в консервированной икре все равно нет. Однако обогащение свежим чесноком, луком, зеленью, а также растительным маслом придает блюду новую жизнь...

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Отрезать верхушки вместе со стеблем и опустить перцы на 2—3 мин в кипящую подсоленную воду, обсушить (на две порции — 4 шт.). Четверть кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корешок петрушки или сельдерея

мелко порубить и слегка прожарить в разогретом перетопленном масле. Наполненные этим фаршем перцы положить (вернее, поставить) в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и «протушить» в несильно нагретой духовке минут 30—40. Подавать с зеленью.

Фарш не обязательно готовить так, как указано в рецепте. Можно овощи припускать с небольшим количеством масла, пока не выпарится вода, а лук отдельно довести до прозрачности на сковороде; добавить зелень, чеснок, немного томата-пасты (все это — по вкусу).

Крышечки перцев выбрасывать не следует: можно накрыть ими перцы, а можно порубить и добавить в фарш. Очень славится фаршированными перцами молдавская кухня. Каких только рецептов здесь нет! И при этом каждый в своем роде — вплоть до квашеных... Для этого подготовленные зафаршированные перцы складывают в кастрюлю, заливают рассолом (на 1 л кипяченой воды — 40 г соли), добавляют чеснок, гвоздику, лавровый лист и оставляют в комнатных условиях на 3—5 дней. Перед подачей перцы посыпают зеленью, поливают растительным маслом.

Так же приготовляют и гогошары (разновидность перца). Безусловно, перцы с любым фаршем можно просто выложить на противень, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром (или обойтись без него), подлить немного воды и запечь.

ПЕЧЕНЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЮРЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Испечь полкилограмма очищенных сладких перцев и начинить мякотью печеных баклажанов, растертой с чесноком, нарубленной зеленью, растительным маслом. Подавать с помидорами и зеленым салатом.

Этот болгарский рецепт (как и все прочие) придется немного подкорректировать: перцы подготавливать, как обычно, начинять баклажанным фаршем, а уж затем запекать, посыпав сыром или смазав сверху тонким слоем сметаны. У болгар прямо-таки какое-то пристрастие к печеному перцу (о чем можно судить по множеству салатов, других блюд и даже шницелей), но у нас каждый перец на счету...

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И СЫРОМ

Крупные (возможно, перезрелые) баклажаны, сделав в них продольный разрез и удалив ложкой семена, опу-

стить на 5 мин в кипящую воду. Фарш: отварной рис, зелень и тертый сыр. Запекать в слабо нагретой духовке, налив на сковороду немного воды.

Очень хороши фаршированные баклажаны и с овощной начинкой, которую готовят так же, как и для перцев. Стакан молотых орехов (на 5—6 баклажанов) придаст блюду поистине благородный вкус.

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ

Разрезать вдоль на две части и запечь. Вырезать из середины мякоть и слегка прогреть в масле с луком. Мелко нарезанные грибы (свежие или вареные сухие) протушить с 1—2 ложками риса и смешать с фаршем из баклажанов и лука. Начинив баклажаны, уложить их на противень, смазать сметаной, посыпать сухарями (или сыром) и еще раз запечь.

Подобные рецепты можно часто найти в старых поваренных книгах, однако это тот самый случай, когда современные рецепты (например, украинские и молдавские) более экономичны хотя бы по времени приготовления блюда: разрезанные вдоль баклажаны, удалив семена, посыпают солью и оставляют на 10—15 мин; затем промывают, заполняют любым фаршем и запекают на противне, долив немного воды. Подают с любым соусом или просто со свежими помидорами.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Нарезать кольцами, удалить семена и уложить на противень, начинив отварным рисом с тертым сыром (или размельченной брынзой), зеленью, чесноком (добавив немного растопленного масла). Сверху каждое кольцо с фаршем смазать тонким слоем сметаны и посыпать сыром или сухарями. Если кабачки молодые, то вырезанную мякоть добавить в фарш, слегка протушив ее на сковороде.

Самая вкусная начинка для кабачков — рис с зеленью и грибами. О начинке из риса с мясом можно сказать одно: не к ночи будь помянута...

КАБАЧКИ В ТОМАТЕ

Нарезать крупными кольцами и на 5 мин опустить в кипящую воду. Начинить фаршем из припущенных в масле моркови, петрушки, лука, капусты. Положить в сковороду, залить томатным или томатно-сметанным соусом

и тушить в духовке 20 мин. Подавать в холодном виде, посыпав зеленью.

Все правильно: раз используется томат, фарш можно приготовлять только из овощей.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать 1 кг кольцами, кружками. Положить половину кабачков потеснее на небольшой, смазанный маслом противень, посыпать 3 ст. ложками (без верха) сырого риса, нарубленной зеленью петрушки и сбрызнуть маслом. Сверху положить остальные кабачки, обваляв их в муке. Снова сбрызнуть маслом, обильно залить смесью сметаны или сливок, сбитых с яйцами, и запечь в средненагретой духовке. Подавать с зеленью.

Следует ли называть такие кабачки фаршированными? Конечно, ведь, по сути дела, это «ленивые» фаршированные кабачки.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

Разрезать кабачки вдоль (а если они очень длинные,— то сначала поперек на две части). Удалить мякоть и семена. Мякоть порубить мелко с 1 ст. тертой брынзы, 2—3 нарубленными яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки, чесноком. Кабачки с фаршем положить на небольшой противень, смазать сверху тонким слоем сметаны и запечь.

Может быть, и здесь есть какая-то экономия времени...

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Удалить плодоножку с частью мякоти и семенами и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Наполнить фаршем, чтобы он выступал горкой. Уложить на противень, сбрызнуть маслом или смазать сметаной, посыпать сыром и запечь. Овощной фарш (морковь, репчатый лук, корень петрушки или сельдерея, зеленый лук, чеснок, перец) приготовить, как обычно, т. е. овощи слегка прогреть в растопленном масле. Томат-пасту добавлять по вкусу.

Самое трудное — ухитриться очистить патиссоны так, чтобы сохранилась их красивая причудливая форма. Если нет времени, то можно разрезать патиссоны ломтями и зафаршировать так же, как и кабачки (только это будут не кольца, а овалы).

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Из вареной очищенной свеклы удалить середину мякоти, порубить и добавить к ней слегка обжаренные морковь и лук, а также припущенную капусту. Начинить свеклу, выложить на лист и запечь, смазав сверху сметаной. Подавать с соусом бешамель или сметаной. Посыпать зеленью.

Во время Великого поста фаршированная свекла считалась лакомым блюдом (она и действительно очень сладка и вкусна). В фарш добавляли вареные крупы (наиболее часто — пшено), растительное масло, изюм.

Примерно так же поступали и с репой, но каким-то образом ухитрялись снимать с нее кожу целиком, которую потом и фаршировали. Если свеклу и репу готовили не во время поста, то в фарш добавляли рубленые крутые яйца.

ОВОЩНЫЕ ГОЛУБЦЫ

Большие листья капусты отварить до полуготовности. Фарш: 200 г риса смешать с грибами, отваренными и поджаренными с рубленым луком. Завернуть в листья, перевязать ниткой и запечь, смазав сверху сметаной.

Как и в предыдущем рецепте, вместо риса в фарш часто вводили рубленые крутые яйца для сытности.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, пока горячий — протереть и выложить на смоченную водой салфетку. Начинить фаршем, соединить края рулета и поместить на противень «швом» вниз. Сверху смазать сметаной, посыпать сухарями. Подавать со сметаной.

Фарш готовят так же, как для баклажанов, кабачков, патиссонов и т. п.

Картофельный рулет — это «уступка»... В самом деле, в весенние месяцы, пока еще нет молодого картофеля, а старый уже нельзя использовать для запекания и даже отваривания на пару, можно готовить подобные блюда, конечно, щедро обогащая их сухими ароматическими травами, различными приправами типа хмели-сунели.

Есть соблазн закончить серию о запеченных овощах таким экзотическим блюдом, как «артишоки, фаршированные цветной капустой», но, однако, это можно было бы квалифицировать как измену духу книги, в которой

поставлена задача рассматривать только те рецепты, которые можно часто «воплощать в жизнь» в наших условиях и при наших возможностях...

Серия 3 — оладьи и котлеты

Принципы приготовления

Если блюда из вареных и печеных овощей К. Джеффри считал «уступкой», то, наверное, блюда из овощей, «загубленных» на приготовление оладий и котлет, он мог бы счесть чем-то вроде кощунства. Однако Джеффри смотрел на все это с точки зрения сыроедения — идеального питания, которое, по сути дела, являясь таковым, к сожалению, недоступно для многих людей.

К. Джеффри жил в Австралии, да еще в то время, когда не достигли страшного разгула химические удобрения. Теперь уже во всем мире этот процесс, дойдя до своего апогея, благополучно пошел на убыль. Появился даже термин «органический фермер», т. е. тот, который отказывается от применения на своих полях даже малейших доз пестицидов, гербицидов, нитратов и т. п., опасаясь, и не без оснований, всевозможных непредвиденных последствий (а теперь поговаривают и о мутагенах...).

Однако далеко не все сыроеды живут без «уступок»: допускается небольшое количество ржаного хлеба или лепешек из гречневой муки, да и сырую картошку тоже едят далеко не все. Реальные условия жизни вносят свои коррективы в питание. Поэтому нам нерезонно отказываться от такой сытной, традиционной еды, как оладьи, котлеты, овощные шницели и т. п., допускающие к тому же широкие возможности для обогащения, т. е. сочетания с зеленью или салатами из свежих овощей и трав. Так что очень хочется верить, что К. Джеффри, автор многих трудов, в том числе и педагогических, который в очень конкретной и доступной форме писал о здоровом образе жизни и создал комплексную и гибкую систему лечения различных тяжелых заболеваний, не отнесся бы к нам сурово и непреклонно... Ведь понимали же диетологи-натуропаты Алиса Чейз и Харри Бенджамин, что люди, живущие в холодном климате, нуждаются иногда в горячем супе, хотя и считали это блюдо малополезным.

Соблюдение принципов приготовления овощных оладий, котлет способно из категории «уступки» перевести их в разряд полноценной пищи. Первое условие — использова-

ние не вареных или так или иначе пропаренных овощей, а сырых (конечно, мелко нарезанных или измельченных с помощью мясорубки), сок при этом сохраняется. Второе условие — добавление по возможности не пшеничной отбеленной муки, а ржаной обдирной. Яйца (всего одно на 3 порции) в этом сочетании выглядят не так уж и преступно, тем более что, если существуют хоть малейшие опасения по поводу излишнего холестерина (когда норма 3—4 яйца в неделю уже исчерпана), можно вместо целого яйца добавлять в оладьи 2 белка, от чего способность овощей к превращению в оладьи, котлеты ничуть не пострадает. И, наконец, последнее условие реабилитации таких блюд — выпекание их на антипригарных сковородах, т. е. или совсем без масла, или с мизерным количеством перетопленного. Не нужно забывать, что оладьи и котлеты после приготовления следует выдерживать некоторое время под крышкой.

Оладьи и котлеты готовят из многих овощей, но наиболее часто — из крахмалистых (морковь, свекла, тыква, кабачки и патиссоны) и «сверхкрахмалистого» овоща — картофеля, а из некрахмалистых овощей — только из капусты всех видов. Из фруктов, пожалуй, для этой цели подходят лишь яблоки. Никаких особых приправ такие блюда не требуют (только сметана, масло). Правда, котлеты немного более трудоемки: обваливание в сухарях и как максимум приготовление соуса бешамель. Обилие нарубленной зелени, в том числе и дикорастущей, превращает оладьи и котлеты в полезные, легкоусваиваемые блюда, которые почему-то очень нравятся детям всех возрастов.

Строго говоря, серию 3 можно разделить на две «цепочки» — оладьи и котлеты, хотя в их приготовлении есть много общего. Однако каждый из отобранных рецептов все же имеет свои особенности, и в то же время один как бы дополняет другой.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Сырой картофель пропустить через мясорубку (или соковыжималку, а потом объединить отжимки и сок), добавить немного блинной муки, быстро размешать и выпекать на антипригарной сковороде (желательно!), используя небольшое количество перетопленного масла. Подавать со сметаной и зеленым салатом.

Можно приготовить оладьи и не на блинной муке, а на обыкновенной пшеничной или ржаной, но тогда нужно ввести 1 яйцо на 10—12 оладий. Белок взбить: оладьи будут

нежнее и пышнее. Так же приготовляют и оладьи из кабачков, капусты (очень мелко нашинкованной) и тыквы. При этом, если добавляют блинную муку, то соли не требуется.

В Беларуси картофельные оладьи иногда называют «драниками», потому что картофель издавна натирали вручную на мелкой терке. Это название вполне можно отнести и к женским многострадальным рукам...

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ С ТВОРОГОМ (БРЫНЗОЙ)

Очистить 1 кг кабачков, измельчить на крупной терке или пропустить через мясорубку. Посолить, выдержать 5—10 мин и отжать. Добавить 2 яйца, 3 ст. ложки муки (лучше ржаной), 1 ст. творога или натертой брынзы и мелко нарезанную зелень петрушки, укропа. Выпекать на сильно разогретой сковороде. Подавать с кислым молоком, смешанным с измельченным и растертым чесноком и зеленью.

«Вкусовая гамма» настолько хороша, что не поворачивается язык ругать это блюдо за некоторые нарушения правил. Однако если использовать ржаную муку, то все в порядке.

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Штук десять яблок нарезать ломтиками. Пять взбитых яиц растереть с 2 ст. ложками масла и небольшим количеством меда (если яблоки кислые), а затем, добавив 1 ст. сливок и муку, замесить негустое тесто. Жарить небольшими «грудками», положив на каждую ломтик яблока.

Нет, до чего додумались наши предки! Однако яблочные оладьи можно испечь таким же образом, как картофельные. Очень вкусные блюда получаются при добавлении яблок в капустные, кабачковые и тыквенные оладьи.

ОЛАДЬИ НА ДРОЖЖАХ

Так можно готовить оладьи из всех овощей, но чаще всего — из свеклы и моркови, пропущенных через мясорубку. На 1 ст. воды и 1 ст. муки берут 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки дрожжей, 3 свеклы или 5 морковок.

Ясно, что дрожжевые оладьи требуют гораздо большего времени и внимания, чем обычные. Для свеклы это, наверное, имеет смысл. Что же касается моркови, то, как известно, против ее тепловой обработки диетологи-натуропаты

очень возражают: она теряет все свое богатство, в том числе и прекрасный вкус...

Пропорции муки, жидкости, дрожжей и т. п. взяты у В. С. Михайлова.

ОЛАДЬИ ИЗ БОБОВЫХ

Отварить и протереть фасоль, горох и т. п. В еще теплое пюре положить дрожжи и муку. Когда тесто поднимется, выпекать оладьи на сковороде или противне. Подавать с маслом, сметаной (на порцию — 3 шт.).

На противне... Следовательно, такие оладьи уже вот-вот превратятся в котлеты, ведь именно их всегда можно для большей «диетичности» выпекать на противне, смазав сверху сметаной...

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Отварить 1 кг картофеля, очистить и тотчас размять (пока еще горячий) или пропустить через мясорубку. Добавить 2 ст. ложки муки, 2 желтка, 1 ст. ложку нарубленной зелени, перец, 2—3 дольки измельченного чеснока. Тщательно перемешать и при помощи мокрой ложки уложить на смазанный маслом противень, сверху — небольшой слой сметаны. Подавать с зеленью и грибным соусом.

Этот рецепт можно считать классическим со всех точек зрения. Впрочем, котлеты готовят и без яиц, а в старых рецептах даже указывается, что на 20 картофелин средней величины достаточно всего 1/2 ст. муки. Обваливают котлеты в сухарях, или в сухарях пополам с мукой, или же вначале во взбитом яйце, а потом в сухарях. В пюре перед приготовлением котлет иногда добавляют немного масла или сметаны.

Нужно иметь в виду, что картофель некоторых сортов сильно разваривается, пропитывается водой и из него котлет не приготовишь... Однако с этим можно успешно бороться: через 15 мин кипения слить воду, плотно накрыть кастрюлю крышкой и доваривать картофель на слабом огне «всухую».

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Размять вареный картофель вместе с предварительно замоченными в воде и отжатыми несколькими ломтиками хлеба, добавить тертый сыр и мелко нашинкованные капусту, лук, болгарский перец, соль. Сформированные котлеты опускать в воду, разболтанную с мукой,

а потом обваливать в сухарях. Жарить на антипригарной сковороде почти без масла. Подавать со сметаной или грибным соусом.

Соус из свежих грибов: мелко нарубить и прожарить с луком, добавить муки и через некоторое время — воды. Соус будет готов через 10 мин (на 250 г грибов — 1 луковица, 2 ст. воды).

Соус из сушеных грибов: сварить, вынуть, мелко нашинковать, прожарить с нарубленной луковицей и развести соусом бешамель, приготовленным на грибном отваре, сметане.

Конечно, сушеные грибы требуют предварительной обработки. На одну-две порции берут около 15 г грибов, промывают, а затем замачивают в холодной воде на ночь. На следующий день грибы отваривают (не более получаса). Из этого количества грибов должен получиться примерно 1 ст. отвара.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОТРУБЕЙ

Отварить картофель (200 г) в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. 40 г отрубей заранее залить 40 г горячей воды (время настаивания — 20 мин). Соединить с картофелем, добавить яйцо, 10 г масла. Обвалять в остальных отрубях и поджарить (получатся 3 котлеты). Подавать с зеленью.

Польза отрубей — и питательная, и лечебная — неизмерима: они идеально очищают кишечник. Пшеничными и ржаными отрубями,— промытыми, высушенными в духовке и измельченными в кофемолке,— посыпают каши, салаты, супы и другие блюда. Котлеты с добавлением отрубей можно считать лечебным, диетическим блюдом, но в наш век «сплошных запоров» отруби нужны всем.

КОТЛЕТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ, «СБОРНЫЕ»

Отварить около $^1/_2$ кг картофеля, очистить и пропустить через мясорубку. Сварить $^1/_2$ ст. риса в $1^1/_2$ ст. подсоленной воды. Слегка обжарить мелко нарубленную луковицу, натертую морковь и добавить все это в картофельное пюре вместе с рисом и нарубленной зеленью. Выдержать котлетную массу полчаса. Мокрыми руками сформировать крупные котлеты овальной формы. Обвалять в муке или толченых сухарях, а затем окунуть во взбитое яйцо и поджарить. Подавать с соусом бешамель, грибным соусом, зеленым салатом.

Этот способ приготовления картофельных котлет вполне оправдывает затраты труда. Кроме картофеля, моркови

и лука, можно использовать любые другие овощи. А вот рецепты различных зраз не представляют интереса: времени и кулинарного мастерства требуется много, а толку... Уж лучше сделать обычные картофельные котлеты, а к ним, например, *луковый соус*. Мелко нарезанную луковицу подрумянить в небольшом количестве перетопленного масла, всыпать ложку муки и, перемешав ее с луком, добавить $1^1/_2$ ст. холодной воды; варить еще 5 мин и протереть, чтобы не было комков.

Да почему именно луковый соус! Можно приготовить любой на основе соуса бешамель (с рубленой зеленью, зеленым луком, сыром, хреном). Однако луковый соус все-таки вспомнился неспроста: картофельные зразы чаще всего начиняют жареным луком и (о ужас!) рублеными крутыми яйцами...

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Как можно мельче нашинковать белокочанную капусту. На одну полную столовую тарелку — 1 яйцо (или 2 белка), 2 ст. ложки сметаны, немного муки (можно ржаной), чтобы замесилось крутое тесто. Добавить соли по вкусу. Мокрыми руками сформировать котлеты (их выйдет 4—5 шт.), обвалять в сухарях, обжарить, а затем еще минут 5—10 выдержать под плотной крышкой. Подавать с зеленью, соусом бешамель в любых вариантах или со сметаной.

Хорошо сочетается в котлетах капуста с яблоками, но не поддавайтесь на агитацию поваренных книг: не варите яблоки с маслом, не припускайте капусту с добавлением манной крупы и т. д. и т. п.

КАБАЧКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Полкилограмма очищенных кабачков — на мясорубку, посолить, выдержать 15—20 мин. Взбить 2—3 яйца и замочить в них 2 ломтика белого хлеба. Размятый хлеб смешать с отжатыми кабачками, натертой головкой репчатого лука, зеленью, перцем, солью. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде в перетопленном масле. Подавать с зеленым салатом.

Уже второй раз (первый — при приготовлении оладий из кабачков) появляется предписание кабачки отжимать, а ведь сока-то у них на полкилограмма наберется полный стакан! Этот сок нужно немедленно выпить: не позже чем через 10 мин после приготовления. Не выливайте его, не берите грех на душу...

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

Полкилограмма кабачков и 3 клубня отваренного картофеля пропустить через мясорубку, добавить 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, немного перца, соли и такое количество муки, чтобы получилась котлетная масса. Сформировать котлеты, запанировать в сухарях и в яйце и обжарить. Подавать с салатом.

Сытное блюдо, ничего не скажешь...

КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ БОБОВЫХ

Сварить фасоль, горох, чечевицу. Не охлаждая,— на мясорубку. Добавить по вкусу слегка поджаренный лук, муку, сырые яйца, соль. Обвалять в сухарях или в муке, смазать сверху сметаной и запечь в духовке. Подавать с маслом, сметаной, любым соусом.

Понятно, что потребность в таком блюде возникает лишь «раз в году», но, однако, вполне может понадобиться использовать, например, уже сваренную фасоль, да еще таким образом, чтобы не получить упрека типа «надоело...» от своих домашних.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ И РИСА

Отварить 250 г грибов, изрубить или пропустить через мясорубку. Отварить $^1/_2$ ст. риса в $1^1/_2$ ст. подсоленной воды. Смешать рис с грибами, небольшой головкой мелко нарубленного лука, яйцом, солью и перцем. Сформировать котлеты, обвалять их последовательно в муке или сухарях, затем — в яйце и обжарить в разогретом перетопленном масле. Подавать с зеленью, салатом.

А почему бы и нет, если так много грибов, что их буквально некуда девать...

КОТЛЕТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Мелко изрубить капусту и припустить с 3—4 ст. ложками жира, периодически подливая воду. Довести до мягкости и полностью выпарить воду. Сварить $^1/_2$ ст. риса в $1^1/_2$ ст. подсоленной воды и смешать с капустой, добавив мелко нашинкованную луковицу, немного соли и перца. Сформировать котлеты, обвалять в муке, обжарить. Подавать с солеными огурцами.

Чего только не бывает на свете! И первое доказательство — приведенный рецепт. Однако не выбрасывать же квашеную капусту, чудом сохранившуюся до весны...

Серия 4 — овощи в тесте

Принципы приготовления

Название этой серии может многим показаться уж слишком оригинальным и даже «притянутым за уши»... Однако это не так. Они существуют — блинчики, пирожки, пироги и т. д. и т. п.,— и с этим нельзя не считаться. Чем с большей осторожностью мы теперь относимся к потреблению теста, всевозможных печеностей, тем большее значение приобретает полноценная начинка. И не только полноценная, но и полновесная, ведь вряд ли кому-нибудь понравится пирожок, построенный по принципу «раз укусил — начинки еще нет, два укусил — начинки уже нет...»

Пироги с овощами, грибами (а их приходится относить к овощам, так как они «неведомо что») издавна занимали важное место в домашней кухне, однако все-таки в кухне праздничной. Даже во время строгих постов по воскресеньям пекли пироги из кислого ржаного теста, но без сдобы. Для начинки использовали капусту (свежую и квашеную), репу, лук, картофель, морковь, свеклу, грибы. Тесто ставили на воде и подсолнечном масле. Конечно, с натуропатической точки зрения такое тесто представляет наибольший интерес, ведь все его компоненты прекрасно сочетаются между собой (а об овощных начинках и говорить нечего). Такие пироги — праотцы знаменитых актерских «капустников», которые готовились без всякой сдобы и отнюдь не из отбеленной муки, да на всю эту «роскошь» не хватило бы средств... И опять-таки здесь выполнялось правило, согласно которому пироги, пирожки и т. п.— самостоятельная еда: как говорил Г. Шелтон, «съешьте кусок пирога, и ничего кроме». Действительно, если уж браться за тесто, то так рассчитать его количество, чтобы одним этим блюдом можно было сытно накормить семью и ничего больше не готовить, за исключением, конечно, салатов из зелени и свежих овощей. Это и есть разумная экономия, в том числе труда и времени.

Какие «цепочки» блюд можно отнести к овощам в тесте? Пироги и пирожки, блинчики и даже целые блинчатые пироги. Правда, в национальных кухнях иногда встречаются отменно «правильные» блюда, но, к сожалению, собрано таких рецептов очень мало.

Различные варианты приготовления начинок и теста, удовлетворяющих требованиям здорового питания, имеет смысл привести отдельно. Из начинок предпочитаются

«сырые», т. е. не подвергнутые предварительной тепловой обработке (а зачем — все равно высокая температура в печи доведет их до готовности). Любое тесто или начинка взаимозаменяемы, не привязаны друг к другу. Их выбор зависит от имеющихся продуктов, вкуса и даже настроения кулинара... Наверное, такую «свободу самовыражения» тоже можно считать одним из важных принципов приготовления блюд из овощей и теста. И все-таки в каждом из них начинка — это содержание, а тесто — лишь форма, и чем в большем согласии они будут находиться между собой, тем лучше.

Пироги, пирожки, блинчики — очень простая, экономная, сытная, поистине народная еда, и нельзя портить ее обилием жиров, яиц, сахара и всякими «ресторанными» затеями.

В заключение хочется сказать, что если кто-нибудь, взяв в рот кусок домашнего пирога, начнет укорять себя за нарушение диеты, а не станет есть его с удовольствием и благодарностью к хлебу насущному, пусть вспомнит слова просветителя, философа и писателя XVI в. Мишеля де Монтеня: «человек страдает не от того, что происходит, а от того, как он понимает то, что происходит».

Итак, на первом месте — начинки, на втором — различные способы приготовления теста, на третьем — наиболее типичные (и в то же время оригинальные — так уж получилось...) примеры блюд, в которых тесто и начинка как бы специально созданы друг для друга.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, БЛИНЧИКОВ И Т. П.

Самая популярная начинка — *белокочанная капуста*.

Можно выделить три основных способа ее приготовления, из которых, безусловно, на первое место следует поставить использование капусты в сыром виде, благодаря чему исключается излишняя предварительная тепловая обработка: капуста пройдет ее вместе с тестом и станет «печеной». Тем не менее не нужно отказываться и от традиционных способов превращения капусты в начинку: ведь, как утверждают авторитетные диетологи, этот овощ при каждом способе обработки — варении, печении, квашении — приобретает иное качество, становится как бы новым продуктом со своими особыми ценными свойствами. Так, еще во времена Авиценны врачи считали целебной сильно разваренную капусту:

Пироги с капустой пекли на Руси с давних пор, они служили «питательной поддержкой» в период больших постов. Обычно нарубленную капусту оставляли на 20 мин, затем отжимали и прогревали с растительным маслом и мелко нарезанной луковицей, никогда при этом их (капусту и лук) не подрумянивая, о чем не забывают напомнить авторы старых рецептов. Это означает в переводе на современный язык — масло не перегревать! В готовый фарш — нарубленная зелень, а крутые яйца — для праздничных пирогов.

Третий способ приготовления фарша из свежей капусты: нашинковать (а затем еще порубить), залить кипятком, проварить 3—4 мин, откинуть на дуршлаг, охладить, добавить, кроме обычных крутых яиц и зелени, немного растопленного масла, и то только в том случае, если начинка предназначена для пирожков, а не для больших пирогов. Вместо яиц лучше в капустную начинку вводить измельченную брынзу.

Зимой и ранней весной выгодно готовить начинку из *квашеной капусты*. Если она очень кислая, то на 1 кг добавляют примерно 300 г нашинкованной свежей (вкус такой начинки выше всяких похвал). Отжатую квашеную капусту припускают с небольшим количеством масла, подливая по мере надобности воды, а затем смешивают с поджаренным луком. Болгарские кулинары советуют в фарш из квашеной капусты добавлять истолченные ржаные сухари.

К сожалению, теперь незаслуженно забыты многие овощные начинки, например *морковная*. Ее приготовить очень просто: отварить или испечь морковь (около 10 шт на средний пирог), нарубить мелко, добавить 2 крутых яйца, 1 ст. ложку растопленного масла, любую зелень. Или: сырую морковь натереть на мелкой или крупной терке и припустить в небольшом количестве воды ($^1/_2$ ст. на 1 кг) с маслом в течение 7—8 мин. Если морковь не сладкая, положить в фарш немного меда или мелко нарубленной кураги, чернослива, изюма.

Морковь часто сочетают с *корешками сельдерея или петрушки*. Начинку, предназначенную для блинчиков, можно смешать с густым соусом бешамель. Готовые (т. е. поджаренные) блинчики в этом случае поливают тем же соусом, но средней густоты и подают в горячем виде. Хороша начинка из припущенных овощей с *горошком и зеленью*.

Пироги со *свеклой* пекли по воскресеньям во время постов: они считались сладкими, с ними пили чай. Свекольную начинку готовили так же, как и морковную.

Фарш из тыквы, кабачков и патиссонов. Натереть овощи на крупной терке, дать отстояться, отжать. Добавить мед, курагу, чернослив, изюм (если готовят тыкву) и соль, перец, поджаренный лук (если готовят кабачки или патиссоны). Например: 1 кг кабачков нарезать и припустить в собственном соку, протереть, положить 1 ч. ложку сливочного масла, перец, размельченный чеснок. Такая начинка предназначается для блинчиков, блинчатых пирогов.

Издавна славились *грибные начинки* самых различных составов (правда, и грибов водилось великое множество). Готовили их всегда одинаково: отваривали или припускали с небольшим количеством жира, добавляли обжаренный лук и зелень (в старых книгах предпочтение явно отдавалось петрушке). Часто подготовленные таким образом грибы сочетали с протертым картофелем, отварным рисом или рассыпчатой гречневой кашей. Грибы использовали и свежие, и сушеные.

Начинки из вымоченной брынзы и тертого сыра в сочетании с зеленью, зеленым луком, чесноком не нарушают (почти!) правил раздельного питания, чего нельзя сказать о начинках с крутыми яйцами или творогом. Однако такие начинки все же приемлемы, если считать лук и зелень количественной и качественной основой фарша. В этих случаях в него добавляют немного растопленного масла. Если нет зеленого лука, его можно с успехом заменить слегка обжаренным репчатым (но, конечно, не в компании с творогом).

Начинка из творога с морковью: морковь натереть на мелкой терке и протушить с небольшим количеством масла всего несколько минут, добавив немного горячей воды, если морковь уж совсем не сочная, а затем — творог и мед по вкусу. Такой фарш больше подходит для блинчиков, чем для пирожков.

Крупяные и «крахмалистые» начинки, конечно, хорошо сочетаются с мукой, тестом и, таким образом, относятся к одним из самых легкоусваиваемых. Это гречневая и пшенная каши и протертый картофель с поджаренным луком и зеленью. В пшенную кашу можно добавлять изюм и другие мелко нарезанные сухофрукты.

Нельзя обойти молчанием и традиционную начинку *рис — крутые яйца.* Известно, что яйца с крахмалистой пищей (рис, мука) дают трудноусваиваемое сочетание. Однако здесь вступает в силу «магия» зелени и овощей. Поскольку все печеные изделия — это самостоятельная еда, допускающая лишь одну добавку — зеленый салат, то, ви-

димо, нет необходимости отказываться от такой привычной начинки, конечно, при обязательном условии — не переедать. Тогда, при малом количестве пищи (как говорит Г. Шелтон), желудок сам справится с раздельным ее перевариванием.

Орехи с кашами или медом — экзотическая начинка, и ее чаще всего используют для небольших пирожков, блинчиков. То же относится к начинкам из запаренных или размоченных *сухофруктов*, пропущенных через мясорубку.

По популярности с капустной начинкой может сравниться только *яблочная*. Хотя она и не имеет непосредственного отношения к рассматриваемой серии блюд, однако все традиционные яблочные пироги можно легко и успешно превратить в «овощные» (см., например, «Пирог с любой начинкой»). И здесь явное предпочтение все кулинары отдают сырым яблокам — крупно натертым, нарезанным ломтиками и даже в целом виде. Чтобы тесто не размокало от сока яблок (и овощей), перед выпечкой его равномерно через сито посыпают тонким слоем картофельной муки (1 ст. ложка на пирог средней величины) или панировочных сухарей. Яблоки обычно раскладывают слоем полтора-два сантиметра, посыпают сахаром (что нежелательно, но иногда необходимо, если яблоки уж очень кислые) и корицей (по вкусу). Нарезанные или натертые сырые яблоки выдерживают 30 мин, а затем несильно отжимают. Конечно, иногда для начинок употребляют и вареные яблоки (на 1 кг — 1 ст. сахара, 2—3 ст. ложки воды), однако это во всех случаях лишняя работа, если даже не иметь в виду пользу: сырые яблоки быстро пропекаются даже в дрожжевом тесте, не говоря уже о тонких слоях пресного.

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ И ПИРОЖКОВ

Алиса Чейз считала, что самая лучшая (и даже единственно пригодная) сдоба для пирогов — это растительное масло и сметана («Питание и здоровье», 1954). Эти жиры хорошо сочетаются с мукой и различными начинками. И действительно, в дрожжевом тесте растительное масло является необходимым компонентом, способствующим подъему теста, делающим его достаточно легким и рыхлым. В пресном тесте такую же роль играет сметана. Когда ее заменяют маслом, тесто от этого отнюдь не выигрывает.

Известно, что *дрожжевое тесто* ставят на опаре и без нее. Первый способ предпочитают, если в тесто предполагается ввести много жира, сахара, яиц. Ясно, что это не соответствует по «духу» скромным и даже, можно сказать,

прагматическим (хотя и не узким) целям серии «Овощи в тесте».

Из всех видов безопарного теста более всего этим целям соответствует кислое тесто быстрого приготовления: $^1/_3$ палочки дрожжей развести в $^1/_4$ ст. теплой воды, добавить $^1/_2$ л молока (простокваши, кефира или воды), 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара или полную чайную ложку меда, 2 ст. ложки растительного масла, немного соли (все это примерно на 1 кг муки). К такой схеме и тяготеют все разновидности теста, предлагаемые для пирогов и пирожков. Подобные рецепты можно найти и в старых поваренных книгах, причем наблюдается очень осторожное отношение к сахару, даже если тесто предназначается для сладких пирогов.

В некоторых рецептах растительное масло используют одновременно с растопленным сливочным (1 ст. ложка на 100 г), иногда обходятся без яиц. Особенно привлекательны рецепты дрожжевого теста на желтках, так как есть исследования, свидетельствующие о том, что отбеленная пшеничная мука с белками яиц дает очень нежелательное сочетание (Л. Строгат. «Рак», 1990). Из него готовят кулебяки (большие закрытые пироги продолговатой формы): на 600 г муки — 3 желтка, 150 г масла.

Специалисты «подсказывают», как приготовить дрожжи в домашних условиях.

- Сухой хмель запарить двойным количеством горячей воды и кипятить на слабом огне, пока жидкости не останется вдвое меньше. Отцедить отвар. Когда он остынет до теплого состояния, разболтать в нем 1 ст. ложку сахара и $^1/_2$ ст. пшеничной муки. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место примерно на 2 суток. Разлить полученные дрожжи по бутылкам, плотно закупорить и хранить в прохладном месте. На 1 кг муки берут $^1/_2$ ст. хмелевых дрожжей.
- Изюм (100—200 г) промыть в теплой воде и засыпать в бутылку типа молочной (не с узким горлом). Залить теплой водой, добавить сахар, завязать марлей в 4 слоя и поставить в теплое место на 4—5 суток. Когда начнется брожение, дрожжи готовы. Перед приготовлением теста их нужно подбить мукой и сахаром.

Пресное тесто в ежедневной кухонной практике, безусловно, удобнее, чем дрожжевое: дефицит продуктов идет в ногу с дефицитом времени и невозможностью заранее спланировать питание семьи. Установились рецепты приготовления пресного теста почти без вариантов: на $^1/_2$ кг муки — 200 г сметаны, 2 ст. ложки мягкого сливочного мас-

ла, 2 яйца, совсем немного сахара (меньше 1 ст. ложки, да и то по желанию), 1/2 ч. ложки соли. Сметану можно заменить таким же количеством масла, добавив 2 ст. ложки какого-нибудь вина, коньяка или водки. Из этой нормы получается 20—25 пирожков или пирог средней величины примерно 20 см в диаметре (5—6 больших порций).

Есть старые рецепты, в которых тесто для пирожков рекомендуется замешивать из 1 1/2 ст. муки, 1 яйца, 1 ст. ложки любого масла, небольшого количества молока и щепотки соли.

Слоеное тесто на первый взгляд требует большого труда и много времени, но при некоторой сноровке «процесс рубки» протекает легко и быстро. Зато слоеное тесто—это «беспроигрышный вариант»: 2 тонких стакана (без верха) муки рубить на доске с нарезанным мелкими кусочками охлажденным сливочным маслом (200 г), 1 яйцом и 2 ст. ложками уксуса (или разведенной лимонной кислоты, или соком 1/2 лимона); скатать в шар и положить в холодильник на час-полтора. Из такого теста готовят или пирожки, или оригинальные овощные пирожные: половину теста тонко раскатать, положить на него любую овощную начинку (с малым количеством жира!), накрыть листом из второй половины теста, слегка защипать по краям, наколоть вилкой верхний слой и прямо на противне разрезать на 8 больших «пирожных». Выпекать на умеренном огне.

В сущности, всякое тесто (даже совсем простое, дрожжевое) можно превратить в слоеное. Для этого его раскатывают три раза, складывая в три слоя, смазывая каждый раз верхний слой растопленным маслом. В старых поваренных книгах встречаются и совсем скромные рецепты пирожкового теста: на 4 ст. муки — 1 ст. воды и 1 яйцо; выдержав 30—40 мин на холоде, раскатать в круглые листы толщиной 1—2 мм, смазать их растительным маслом (всего нужно 3 ст. ложки), свернуть в виде рулета, нарезать поперек ломтиками и вновь раскатать. Пирожки получаются в форме полумесяца. Так готовили в старину...

Однако наши женщины-хозяйки чаще всего пользуются действительно «вышедшим из глубин народа» неприхотливым, экономичным во всех отношениях и быстрым способом приготовления теста, которое по своим достоинствам вполне может сравниться со слоеным: 200 г сметаны, 200 г мягкого сливочного масла, 2 ст. муки. Тесто выдержать около часа на холоде (или минут 20 в морозильнике, пока не затвердеет настолько, чтобы его было легко раскатывать). Удобно, что такое тесто можно до 2 суток хранить

в холодильнике. Указанной нормы хватает на семью из четырех человек и еще «набежавших» двух гостей. Из такого теста готовят пирожки с любой начинкой и любой формы, рулеты, а также открытые пироги, украшенные «клеткой» (пиццу, хачапури, ватрушки и т. п.).

Способы смазки верха пирогов и пирожков перед постановкой в печь: 1/4 ст. воды с 1 ч. ложкой меда; пиво и подсолнечное масло с последующей «посыпкой» сухарями; растительное масло с водой. Более принято у нас смазывать пироги взбитым яйцом, иногда с добавкой воды. К овощным пирогам, по-видимому, больше всего подходит, когда их смазывают растительным маслом, а затем посыпают тонким ровным слоем растолченных сухарей.

ТЕСТО ДЛЯ БЛИНЧИКОВ С «ВНЕШНЕЙ» НАЧИНКОЙ (когда начиняют уже выпеченные блинчики)

Самый быстрый и простой способ — использовать для такого теста блинную муку, разведенную не водой, а горячей сывороткой (остающейся при получении творога) или теплым кефиром, ряженкой и т. п. Должно получиться жидкое тесто. Блины и блинчики выйдут легкими и ноздреватыми, почти как дрожжевые.

Другие рецепты требуют «присутствия» в доме молока (5 ст.), яиц (2 шт.), растительного масла (2 ст. ложки). Сначала яйца растирают с 1 ст. ложкой сахара и небольшим количеством соли, добавляют 2 неполных стакана молока и муку (2 ст.), а после этого — постепенно остальное молоко. Если образуются комки, то тесто легко процедить через сито, ведь оно почти такое же жидкое, как хорошие сливки. Из этой нормы получается около 20 блинчиков. Нужно, однако, иметь в виду, что, когда тесто замешивают на целых яйцах, блинчики получаются вязкими и тягучими, как резина, а на желтках — мягкими и нежными, но завернуть в них фарш довольно трудно: они легко рвутся. Поэтому сверхидеальным можно считать следующий рецепт: 3 целых яйца и 3 желтка, 1 ст. муки, 2 ст. молока, щепотка соли; густота жидкой сметаны. Такие блинчики хороши со всякой начинкой, особенно с овощными пюре, брынзой, сыром. Несколько велик расход яиц, но если взять 2 целых яйца и 2 желтка, то блинчиков вполне хватит на среднюю семью, а оставшиеся белки никогда в хозяйстве не пропадут (например, в оладьях два белка вполне заменяют целое яйцо).

Блинчики выпекают на сильно разогретой сковороде и с одной стороны, ведь их все равно перед подачей поджаривают, а экономия времени — вдвое.

Один из рецептов тонких блинчиков-налистников в старых поваренных книгах повторяется особенно часто: на 400 г муки — 100 г растительного масла и 4 яйца (отдельно желтки и взбитые до плотной пены белки); развести молоком до нужной густоты (белки никогда не осядут, если сразу же после взбивания добавить немного сахарного песка).

Самая деликатесная начинка — чуть прожаренные на сухой сковороде размельченные орехи, смешанные с медом. Конечно, хотелось бы из рецептов блинов и блинчиков исключить молоко, которое ни с какими продуктами не сочетается, «гуляет само по себе», однако, видимо, хороших блинчиков без молока не испечешь. Приходится этот недостаток компенсировать умной начинкой — фруктами, овощами, зеленью. Правда, есть рецепты с «сильно разведенным» молоком.

На основании всех изученных рецептов творения теста (только так и говорили в старые времена в знак величайшего уважения к зерну, хлебу) для блинов и блинчиков можно вывести следующую схему: на каждый стакан молока — 1 яйцо, 1 средняя деревянная ложка муки, щепотка соли.

Блинчики «наскоро»: взбить 2 яйца, разболтать их с 4 ст. наполовину разбавленного водой тепловатого молока, 1 ст. ложкой любого масла, солью; эту массу постепенно добавлять, растирая, к 2 ст. муки. Блинчики подрумянивать с двух сторон.

Блины «наскоро» с гречневой мукой: 2 желтка разболтать с 1 1/4 ст. простокваши (вместе со сметаной) и постепенно добавить 1 1/2 ст. пшеничной муки и столько же гречневой, 50 г теплого масла, немного соли; в тщательно размешанное тесто положить взбитые белки. Половинная норма, достаточная для средней семьи, не требует больших хлопот с «добыванием» гречневой муки — это всего 2—3 «кофемолки», а большая польза таких блинов очевидна.

БЛИНЧИКИ С «ВНУТРЕННЕЙ» НАЧИНКОЙ

Это блюдо особенно хорошо для детей: начинки вводятся в само тесто. К тому же можно обойтись и без молока, тем более что его нельзя сочетать с ржаной мукой (в данном случае не по законам Шелтона, а по вкусовым законам), которая необычайно подходит для таких блинчиков.

Блинчики с капустой: приготовить тесто из 2 ст. муки, 2 взбитых яиц, 1 1/2 ст. воды (или молока); мелко нашинко-

вать и порубить полную столовую тарелку свежей капусты и смешать с тестом. Выпекать на среднем огне с двух сторон, как обычные блинчики (если на антипригарной сковороде, то без масла — с одной подмазкой несколькими каплями масла перед выпеканием первого блинчика). Подавать со сметаной, зеленью, зеленым салатом.

Таким же способом готовят блинчики с зеленым луком или обжаренным репчатым, а также с натертыми на крупной терке слегка отжатыми яблоками (кстати, и в дрожжевое тесто для блинов в последней стадии брожения можно вводить такие же компоненты). Если какую-нибудь зелень, овощи, фрукты добавляют, когда блины уже находятся на сковородке, то они называются «блинами с припеком». Сама идея — народная, но смотря какой припек! Кусочки селедки или другой соленой рыбы и даже нарубленные крутые яйца, рекомендуемые в качестве припека в современных поваренных книгах, отнюдь не приближают нас к народу...

ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ, ВАРЕНИКОВ

Хотя в некоторых рецептах и обходятся без яиц, как, например, в таджикских пельменях с зеленью (3 ст. муки, 1 ст. воды, 5 пучков различной зелени, соль; тесто выдержать в холодном месте 30—40 мин), все же более надежно готовить их на яйцах. Правда и то, что пельмени с зеленью варят не в воде, а на пару, чем, по-видимому, в данном случае и объясняется отсутствие яиц. Обычная норма: 1 яйцо на $1\,^1/_2$ ст. муки; воды добавляют столько, чтобы тесто осталось достаточно плотным.

То же можно сказать и о варениках, но иногда на 400 г муки и 1 яйцо добавляют 1 ст. ложку масла; тесто получается более мягким. Так как вареники преимущественно начиняют овощами и ягодами, то это еда... зимняя. Летом их готовить не стоит: фрукты и овощи нужно есть в свежем виде, а затраты труда и на пельмени, и на вареники велики. Другое дело — зимой. Для начинок идут любые сухофрукты — чернослив, курага и т. п. (проварить, протереть, остудить, чтобы «варево» загустело), а из овощей — прежде всего капуста.

МОРКОВНЫЙ ДЕТСКИЙ ПИРОГ

Замесить тесто из 1 ст. мелко натертой моркови, 1 яйца, 50 г мягкого сливочного масла, $1^1/_2$ ст. муки. Добавить немного сахарного песка или меда, ванилин, $^1/_2$ ч. ложки соды, погашенной яблочным уксусом. Выпекать

на слабом огне в смазанной маслом и посыпанной сухарями форме до образования темно-коричневой корочки.

Ни один ребенок не откажется от такого пирога, а морковь есть морковь, хоть и запеченная.

БУЛОЧКИ С «ВНУТРЕННЕЙ» НАЧИНКОЙ

Поставить обычное дрожжевое безопарное тесто (примерно на 400 г муки). Кочан капусты средней величины мелко нашинковать, кочерыжку пропустить через мясорубку. Все это смешать с тестом, выбить. Когда тесто вновь поднимется, разделать на булочки, выложить на сухой противень, дать подойти. Выпекать при температуре 200—220° в течение 20—25 мин. Еще теплые булочки смазать растительным маслом.

Точно так же можно приготовить булочки с морковью.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ С ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ

Замесить тесто из 200 г кефира, 100 г творога, 3 яиц, 50 г растительного или растопленного сливочного масла. Если нужно, влить немного воды: тесто должно быть как очень густая сметана. Добавить крупно натертые сырые яблоки или морковь, свеклу. Выложить тесто ложкой на смазанный или посыпанный мукой противень и сверху нанести вилкой бороздки (для украшения).

В ржаную муку можно ввести примерно $^1/_3$ отрубей. Если эту норму превысить, то печенье получится грубым, почти несъедобным. Правда, этого можно избежать, увеличив количество сдобы, т. е. масла, яиц, что как раз и нежелательно, ведь блюдо-то диетическое, диабетическое...

ЛЕПЕШКА С МОРКОВЬЮ

Натереть на крупной терке 5 средних по размеру морковок и смешать с $^1/_2$ ст. муки, $^1/_2$ ст. манной крупы, $^1/_4$ ст. воды (вливать постепенно). Добавить 2 ст. ложки сливочного масла, соль и месить тесто до тех пор, пока не начнет отставать от рук. Дать постоять 20—25 мин. Выпекать лепешки на сухом противне.

Автор этого рецепта В. С. Михайлов разработал рецепты многих блюд, в которых простое в изготовлении, диетическое тесто сочетается с овощами. (См., например, следующий рецепт.)

ДИЕТИЧЕСКИЕ «ПИРОЖНЫЕ»

Приготовить такое же тесто, как для лепешек. Вместо масла можно положить 3 ст. ложки сметаны. Тонко раскатать и «запеленать», вырезав кусочки теста нужной формы, сырую морковь, ломтики свеклы или яблока, свернутые трубочкой листья капусты, дольки лука, кабачков и т. п. Крепко защипать и выложить на сухой противень швом вниз. Готовые «пирожные» смазать маслом или подавать со сметаной, зеленью. Есть в горячем виде.

Тесто сохраняется в холодильнике 3—4 дня, к противню не прилипает, а сами изделия имеют оригинальный, забавный вид, что тоже немаловажно... Например, морковь в тесте очень похожа на пирожное-трубочку. Из диетического теста можно выпекать любые кулебяки.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С «ВНУТРЕННЕЙ» НАЧИНКОЙ

Замесить жидкое тесто из 3 яиц, $^2/_3$ ст. сахара (если яблоки кислые), 1 ст. муки. Нарезать яблоки вместе с кожурой ломтями любой величины и опустить в тесто. Размешивать его до тех пор, пока каждый ломтик не покроется слоем теста. Дно глубокой сковороды или формы смазать маслом, застелить пергаментом или калькой, снова смазать и выложить яблоки с тестом. (Если форма антипригарная, то достаточно ее лишь слегка смазать маслом.) Выпекать на среднем огне 25—30 мин до образования румяной корочки. Бумага легко отстанет от пирога, если он постоит несколько минут.

К яблокам можно добавлять половинки слив, смородину, черноплодную рябину, клюкву, орехи, любое густое варенье, джем, а также кусочки припущенных моркови и свеклы. Такой пирог не просто «блюдо на десерт», а полноценный сытный ужин на 4—5 человек.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ПО-СТАРИННОМУ (С «ВНУТРЕННЕЙ» НАЧИНКОЙ)

Взбить 2 яйца со 150 г сахара (если яблоки кислые, а то можно и меньше), добавить 1 ст. кислого молока или смешанной с ним сметаны, $1^1/_2$ ст. муки с $^1/_2$ ч. ложки питьевой соды. Яблоки (500—700 г) очистить, нарезать кубиками и ввести в тесто. Выпекать 20—25 мин на среднем огне.

И в этом случае яблоки можно сочетать с овощами, но...

ВАТРУШКИ МОРКОВНЫЕ

Поставить безопарное дрожжевое тесто на воде или кислом молоке из 200 г муки, 4 ст. ложек растопленного сливочного масла, 2 яиц, 2—3 ст. ложек сахара, небольшого количества соли. Когда поднимется, раскатать и вырезать кружки. Начинка: сварить 3—4 моркови, мелко порубить, добавить сахар или мед по вкусу, лимонную цедру, немного сметаны и муки. Все это тщательно перемешать, разложить на кружках теста и, защипав в виде ватрушек, смазать взбитым яйцом.

Такие ватрушки можно готовить с любой овощной начинкой, а также с творогом, но не «в чистом виде»: если уж нарушать правила сочетания продуктов, то все-таки с пользой, т. е. добавлять в творог хоть какие-нибудь фрукты или овощи. Чтобы превратить творог в начинку, требуется положить (на 750 г) 50 г масла, 2 яйца и 1 ст. ложку крахмала (!). Все остальное — по вкусу (сахар, изюм, лимонная цедра, ванилин и т. п.). Творожные начинки хороши со всеми овощами (натертые свекла, морковь и даже... зеленый лук и любые травы, включая дикорастущие).

ПИРОГ С «СЫРОЙ» КАПУСТОЙ

Взбить до крепкой пены 5 белков, добавив в них 1 ч. ложку соли, в присутствии которой белки взбиваются легко и быстро. Желтки растереть со 150 г мягкого сливочного масла и одним тонким стаканом муки (160 г). Соединить с белками. Мелко нашинковать (а затем еще и порубить) одну глубокую тарелку (с горкой) капусты, немного подсолить (но это не обязательно). В смазанную маслом форму (примерно 20 см в диаметре) вылить 1/3 теста и выложить на него ровным слоем капусту, сверху — остальное тесто. Выпекать 25—30 мин на среднем огне до красновато-коричневой корочки. Подавать в горячем виде с зеленью, салатом.

Этот рецепт зародился в недрах артистических кругов Москвы, очевидно, в память о былых «капустниках»... Рецепт стоит того, чтобы посмотреть на него попристальнее. Из указанной нормы получается 5 больших порций пирога и, таким образом, расходуется всего 1 яйцо на порцию. Муки идет очень мало, капуста — сырая (!), затраты труда и времени минимальны. Словом, «золотого Шелтона» этому кулинарному шедевру присудить нельзя, а «золотую поварешку» — вполне.

7—46

ПИРОЖКИ «НЕЖНЫЕ» С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 ст. муки — $^3/_4$ ст. подсолнечного масла, 1 желток, 4 ст. ложки воды, немного соли. Тесто раскатать, вырезать кружки, положить начинку и защипать. Выпекать в очень горячей духовке на сильном огне (примерно 15 мин...).

Очень неприхотливое, дешевое тесто, издавна любимое городской еврейской беднотой. По сочетаниям продуктов оно почти идеально (один желток — уж куда ни шло...)

«ПИЦЦА» С ТЫКВОЙ (КАБАЧКАМИ)

Приготовить тесто из 400 г муки, 4 ст. ложек растительного масла, соли и 20 г дрожжей, разведенных в $^1/_4$ ст. теплой подслащенной воды. Постепенно добавлять такое количество воды, чтобы тесто было не очень крутым. Поставить в теплое место на полчаса. Выложить на дно формы или глубокой сковороды (диаметром около 20 см), смазанной маслом, слой теста с бортиками и посыпать его крахмалом. Сверху — начинка, приготовленная из припущенной в течение 3 мин и отсушенной тыквы (или кабачков), поджаренного кольцами лука и тертого сыра, щепотки перца. Украсить тонкими кружками помидоров, жгутиками из оставшегося теста. Выпекать в нагретой духовке при температуре не выше 180—200°. На $1^1/_2$ кг тыквы или кабачков — 4 луковицы, 200 г тертого сыра.

«Пиццу» с такой же начинкой можно приготовить и из любого пресного теста, например: 200 г совсем мягкого масла (или холодного, нарезанного мелкими ломтиками), 100 г сметаны, 100 г холодной воды, 2 граненых (200-граммовых) стакана муки (добавить еще 2 горсти, если тесто получится слишком мягким). Тесто поставить в холодильник или даже ненадолго в морозильник (следить, чтобы оно затвердело, но не замерзло). При использовании холодного масла в тесте так и останутся небольшие прослойки. Дно формы смазывают и посыпают сухарями. Сыр (или брынзу) используют любой, вплоть до плавленого. Когда пиццу готовят с тыквой, то сверху можно положить кружки яблок (в этом случае, конечно, ни к чему поджаренный лук). Хороша пицца и со смесью сыра с брынзой, тогда сверху — тонкие кружки помидоров в один или два слоя. Вот их-то и будем считать овощами в тандеме «тесто — овощи».

Тесто для пиццы с меньшим расходом масла: на 200 г муки — 100 г масла, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки

холодной воды, 1 желток, $^1/_2$ ч. ложки соли, щепотка красного перца. Тесто поставить в холодильник на 30—40 мин. Выпекать на среднем огне.

Перед тем как положить начинку, тесто нужно посыпать панировочными сухарями или крахмалом.

ПИРОГ С ЛЮБОЙ НАЧИНКОЙ

Приготовить песочное тесто из 300 г муки, 200 г мягкого сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яйца, $^1/_2$ ст. ложки сахара и $^1/_4$ ч. ложки соды, щепотки соли. Выложить с бортиками на прямоугольный лист слоем не толще 0,5 см (немного теста оставить для украшения). Выпекать до полуготовности, затем равномерно посыпать поверхность пирога 2—3 ст. ложками панировочных сухарей, а сверху положить нарезанные мелкими кубиками очищенные яблоки или начинку из моркови, свеклы, капусты, отжатой тыквы. Посыпать сахарным песком и корицей по вкусу (кроме пирогов с капустой), украсить жгутиками (или кусочками теста). Остывший пирог нарезать в виде пирожных, посыпать сахарной пудрой (сахарный песок — в кофемолку).

Быстро, легко, всегда удачно (ведь тесто уже пропеклось и даже немного начало зарумяниваться), так что не нужно больше никаких хвалебных слов...

СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ С ЛЮБОЙ НАЧИНКОЙ

Высыпать на доску 2 ст. муки, положить на нее нарезанное небольшими кусочками масло (200 г) и рубить ножом, постепенно добавляя $^1/_2$ ст. холодной воды с растворенной в ней солью ($^1/_4$ ч. ложки). Вымесив гладкое тесто, оставить его на 1—2 ч (а если нужно, то и до следующего дня) в холодном месте. Перед выпечкой рекомендуется несколько раз раскатать тесто, складывая его в три или четыре слоя. Выпекать при температуре около 250°. В течение 5—7 мин духовку не открывать, тесто резать острым ножом.

Удобнее всего, раскатав тесто, вырезать из него кружки тонким стаканом. Затем, положив начинку, крепко защипать края. Для особой парадности можно перед выпечкой смазать пирожки взбитым яйцом.

ДИЕТИЧЕСКИЙ РУЛЕТ

Тесто замешивают на растительном масле (2 ст. ложки), 1 яйце, $^2/_3$ ст. теплой воды и $^1/_2$ ч. ложки соли (на эту норму нужно взять 300 г муки). Порядок приготовле-

ния теста: муку — на доску, в углубление — теплую воду с солью, затем — масло и яйцо. Замесить и при необходимости добавить еще муки или воды. Скатать в шар, смазать маслом или обвалять в муке, выложить на доску, накрыть миской и поставить на 30 мин на кастрюлю с горячей водой. Перед тем как положить начинку, пласт теста (еще не скатанный в рулет) смазать растительным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Растительное масло, как уже говорилось, — лучшая сдоба для любого теста, о чем всегда напоминала Алиса Чейз. Правда, она еще называла и сметану...

ЗАКРЫТЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Изрубить на доске 300 г муки, 200 г холодного сливочного масла. Добавить $^1/_2$ ст. холодной воды с разведенной в ней солью ($^1/_4$ ч. ложки) и небольшим количеством яблочного уксуса (1 ст. ложка), лимонного сока или лимонной кислоты (несколько кристалликов). Половину теста положить на дно формы, смоченной водой, сверху — любая овощная или фруктовая начинка. Раскатать вторую половину теста и, накрыв им начинку, загнуть край нижнего пласта на верхний, затем смазать взбитым яйцом, аккуратно (чтобы не задеть нижний слой) наколоть вилкой. Выпекать 25—30 мин на среднем огне.

Поистине пирог без страха (для того, кто печет) и упрека (для тех, кто ест).

ПИРОЖКИ С СУХОФРУКТАМИ

Поставить дрожжевое тесто из 400 г муки, 15 г любого масла, 200 г воды, 25 г сахара. Сухофрукты размочить, пропустить через мясорубку, добавить совсем немного муки (5 г). Из этой нормы получится 10 пирожков.

В Таджикистане такие пирожки выпекают с хурмой. Наверное, это очень вкусно...

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ

Выпеченные блины или блинчики уложить в глубокую сковороду, прослоить овощными начинками, посыпать тертым сыром. Верхний блин смазать маслом, посыпать сухарями. Держать в разогретой духовке 25—30 мин до образования золотистой корочки. Подавать с зеленью, салатом.

Иногда каждый слой блинчатого пирога заливают соусом бешамель. Для начинки берут любые отварные ово-

щи — фасоль, зеленый горошек, морковь, тыкву, картофель. Незаслуженно забыт *фарш из кабачков*: 1 кг нарезать, припустить в собственном соку, протереть, добавить яйцо, чайную ложку сливочного масла и щепотку перца.

Блинчатые пироги с грибами — старинное славянское блюдо. Тесто замешивали на яйцах (3 шт.) и воде ($1\frac{1}{2}$ ст.), добавляли по щепотке соли и соды. Муки брали столько, чтобы тесто стало как густая сметана. Начинка: отварить грибы (300 г свежих или несколько штук сушеных), откинуть (отвар сохранить), смешать с нарезанным луком (1 головка), промытым рисом ($^{3}/_{4}$ ст.) и прожарить все вместе на глубокой сковороде в небольшом количестве перетопленного масла. Влить $1\frac{1}{2}$ ст. воды и варить под крышкой до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Заправить зеленью петрушки и укропа, перцем. На каждый блин положить начинку, заполнить форму, залить грибным отваром с небольшим количеством масла и запечь на среднем огне.

Обычно высота блинчатого пирога не более 3—4 см. Желательно (если это возможно), чтобы блинчики были диаметром немного больше формы (или сковороды): тогда можно их края немного загибать вовнутрь, на начинку. Готовый пирог в старых рецептах советовали опрокидывать на доску. Если следовать этому совету, то неплохо прибегнуть к небольшой хитрости: положить на дно формы два блина (вдруг нижний подгорит — тогда его легко снять, а предыдущий готов для украшения веточками зелени и различными овощами).

Конечно, блинчатые пироги можно готовить из обыкновенных блинов на дрожжах, что очень удобно, ведь обычно трудно рассчитать, какое количество теста необходимо поставить, чтобы получилось столько блинов, сколько необходимо. Поэтому всегда почти остается несколько блинов, которые на следующий день могут послужить основой для блинчатого пирога. Однако все-таки более легким и праздничным получится такой пирог из тонких блинчиков-налистников.

Хотя блинчатый пирог — еда нехлопотная и дешевая, но очень даже праздничная...

ОВОЩНОЙ ПИРОГ ИЗ БЛИННОЙ МУКИ

В сметану (до 400 г) добавить блинную муку и соду на кончике ножа. Замесить тесто такой густоты, чтобы было легко раскатать. Разделить на две части и выпечь закрытый пирог с любой овощной начинкой. Не забыть верхний слой теста проколоть в нескольких местах вилкой.

Как известно, блинную муку (в идеале!) изготовляют из пшеничной муки всех сортов с добавлением сухого молока, сахарной пудры, яичного порошка, соли. В качестве разрыхлителей используют молочную, виннокаменную, лимонную кислоты (ее иногда можно почувствовать на вкус) или питьевую соду (к сожалению, ее неприятный вкус также часто можно почувствовать). Однако «народные умельцы» все же рекомендуют добавлять в тесто для пирога очень небольшое количество соды (лучше — погашенной), и она почему-то не чувствуется.

ПЕЛЬМЕНИ (ИЛИ ВАРЕНИКИ) С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Высыпать на доску горкой $1^1/_2$ ст. муки, влить 1 яйцо и 1 ст. воды с солью и, замесив тесто, оставить на 30 мин. Начинку положить на вырезанные из тонко раскатанного теста квадраты (а можно и кружки) и защипать треугольником. На каждый квадрат — 1 десертная ложка фарша. Варить в подсоленной кипящей воде; можно подавать с маслом или сметаной, но обязательно — с зеленью.

Начинки: квашеная капуста с прожаренным луком и рубленой зеленью; картофельное пюре с луком и грибами; вареные яйца с зеленым луком; пюре из фасоли или чечевицы.

ПЛАЦИНДА С ТЫКВОЙ

Приготовить круглые коржи из 350 г муки, 1 яйца, 150 г мягкого масла. Поместив в формы, смазать коржи маслом и, выложив на середину фарш из тыквы (с жареным луком, сыром, зеленью или яблоками), защипать края. После выпечки каждую плацинду смазать маслом, разрезать на 4 части.

Из этой нормы можно приготовить 2 плацинды. На больших сковородах ее не пекут, так как трудно соединить края, чтобы тесто покрыло начинку. В молдавской национальной кухне можно найти много оригинальных рецептов: она, как ни одна другая, вобрала в себя самые разнообразные традиции многих народов — и европейских, и восточных. Однако этот процесс был творческим. Блюда же из овощей всегда стоят у молдаван на первом месте.

ВЕРТУТА С БРЫНЗОЙ

Замесить тесто из 2 тонких (250-граммовых) стаканов муки, 40 г растительного масла, 3 яиц, небольшого количества соли (если брынза вымочена). Раскатать

большой лист и смазать его растопленным сливочным маслом. Равномерно распределить измельченную (с помощью терки или вилки) брынзу, скрутить рулет и выложить на смазанный маслом противень швом вниз. Сверху—взбитое яйцо. Выпекать при 200°—220°. Нарезанную вертуту полить маслом, обильно посыпать зеленью. Расход брынзы—около 0,5 кг.

Такое вкусное и сытное блюдо готовят в Молдове. Это хороший способ использования брынзы, при потреблении которой наша фантазия обычно не идет дальше бутерброда.

Подводя итог серии «Овощи в тесте»,—непростой и даже, на первый взгляд (и, увы, на второй тоже), чуждой истинно диетическим устоям здоровой кулинарии,—хочется выделить особенности и характерные черты каждого из приведенных примеров.

- Оригинальные булочки и лепешки с «внутренней» начинкой.
- Яблочные и овощные пироги с «внутренней» начинкой.
- Использование ржаной муки и отрубей (печенье).
- Поистине диетическое тесто («овощи в пеленках»).
- Овощные ватрушки—традиционная форма, новое содержание.
- Пирог с «сырой» капустой («лауреат» серии).
- Пирожки «нежные» с овощной начинкой (пример теста, которым была бы довольна сама Алиса Чейз...)
- Овощная пицца (дань моде...)
- Песочный пирог, в котором начинку выкладывают на полуиспеченное тесто (гарантия того, что оно не размокнет от сока фруктов и овощей).
- Овощные рулеты с оригинальной тепловой обработкой теста.
- Пироги и пирожки из слоеного теста быстрого приготовления.
- Блинчатые пироги с различными овощными начинками—дешевое и сытное блюдо.
- Пельмени (или вареники) с овощами—зимняя еда.
- Использование блинной муки для овощных пирогов.
- Блюда национальной молдавской кухни, в которых овощи и тесто сочетаются наиболее органично (плацинда, вертута).

«СИРИЭЛЗ»

Это слово часто можно встретить на страницах книг, написанных известным американским врачом-натуропатом и тонким знатоком кулинарии Алисой Чейз. Так она называет блюда, приготовленные из круп, хлебных злаков и всех продуктов, которые получают при их специальной обработке.

Науке диетологии давно известно, что именно за счет углеводов покрываются основные энергозатраты организма. Этот процесс происходит быстрее и эффективнее, чем, например, при потреблении жиров или белков. Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах, поэтому блюда из круп и хлебных злаков занимают свое достойное место после главы, посвященной приготовлению овощей — ведь почти каждый овощ также содержит крахмалистые вещества и сахара́ (глюкозу).

Важнейшим свойством глюкозы является быстрое ее поглощение кровью и, следовательно, возможность использования для питания работающих мышц, поддержания уровня сахара в крови, создания запасов гликогена в печени. Глюкоза — главный источник энергии для работы мозга.

Потребность в углеводах определяется интенсивностью физической нагрузки и составляет, как вещает наука, 350—400 г в день. Однако при малоподвижном образе жизни, что особенно характерно для людей пожилого возраста, избыток углеводов превращается в жир: лишние 100 г углеводов в сутки влекут за собой образование 30 г жира (т. е. почти треть!). Поэтому вопрос о том, как определить нужное количество крахмалистой пищи, необходимое тому или иному человеку в зависимости от пола, возраста, образа жизни и многих других обстоятельств вплоть до климата (например, углеводов нужно больше зимой, чем летом), всегда привлекал большое внимание диетологов-натуропатов. Ва-

жно было установить такие тесты, которыми мог бы безошибочно пользоваться каждый сам для себя. В книге «Питание и здоровье» Алиса Чейз пишет, что после еды человек должен ощутить приятную физиологическую теплоту во всем теле, успокоение и бодрое состояние всего организма; между тем только небольшое количество людей чувствует прилив сил после приема пищи. Она предлагает надежный тест: «Если вы почувствуете тяжесть, усталость или захотите спать после приема крахмалистой пищи, то следует уменьшить ее количество, съедаемое в следующий прием».

Задача правильного дозирования крахмалистой пищи (т. е. углеводов) приобретает для нас и в наше время совершенно особое значение. В последние годы ученые-диетологи и статистики все чаще говорят о том, что в нашей стране сложилась преимущественно «углеводистая модель питания». А это значит, что все в большей степени возрастает вынужденное потребление хлеба, сахара, круп, картофеля и т. п. продуктов, как бы стремящееся покрыть недостаток мяса, молока, фруктов, овощей, которых едва хватает на треть населения...

Таким образом, правильное приготовление блюд из круп и злаков по своей важности медленно, но верно выдвигается на первый план в кулинарии, чему, конечно, способствует и все большее заражение фруктов и овощей нитратами, пестицидами... Однако, какими бы печальными ни были прогнозы в области питания, сегодняшний день требует от нас такого использования каждой крупинки и зернышка, чтобы не потерялся ни один миллиграмм-процент витаминов, минералов, легкоусваиваемых растительных белков и жиров. А углеводистая пища необычайно богата «живой клеткой».

Главное условие сохранения питательных веществ в блюдах «сириэлз» — ни в коем случае не готовить их в спешке! Ни один продукт не нуждается в таком уважении и внимании, однако не обременительном ни по затратам труда, ни по времени. А время это всегда будет минимальным, если соблюдать правила предварительной обработки круп и злаков в зависимости от приготовляемого блюда. Во всех случаях обязательно, доведя их до кипения, доваривать до готовности на медленном огне. Тепло, которое передается пище в процессе приготовления, вызывает химические преобразования крахмалистых веществ, что уже само по себе является переходной стадией к перевариванию пищи. То же, конечно, можно сказать

и о хлебе: при его подсушивании, поджаривании крахмал карамелизуется (это и есть хрустящая корочка), что помогает перевариванию и усвоению пищи.

В предыдущих главах довольно часто в качестве одного из компонентов овощных блюд выступали вареные крупы или хлебные злаки, однако они служили лишь добавками, а не вкусовой, сытной (следовательно, и «количественной») основой блюда. Простейшие из таких блюд — свежие и вареные салаты, которых много в кухнях различных народов, ведь они ко всем своим достоинствам еще и очень экономичны. В салатах следует использовать и макаронные изделия, так как они сочетаются со всеми овощами (за исключением ... помидоров) и фруктами (за исключением очень кислых). Как всегда, точных рецептов салатов указывать нет смысла: все они одинаково хороши, хотя и «сугубо индивидуальны», не требуют точной дозировки. Например: отварной рис, мелко нарезанные малосольные огурцы, консервированный зеленый горошек, вареная свекла, сладкий перец (болгары); отварной рис, мелко порезанная и слегка обжаренная луковица, редис (немцы); отварной рис, сушеные грибы, сладкий перец (китайцы); отварной рис, мелко нашинкованная зелень, дольки очищенных яблок, свежие огурцы (латыши). Заправки во всех этих салатах — традиционные, т. е. сметана и растительное масло с различными добавками по вкусу.

Примеров с макаронными изделиями, конечно, больше всего в итальянской кухне; при этом часто оговаривается, что следует употреблять «спагетти грубого помола» (т. е. из муки, в которой осталось значительное количество отрубей). Как добавки используются самые различные тушеные овощи (лук, капуста всех видов, морковь, сельдерей, кабачки, тыква, горошек в стручках, фасоль). Справедливости ради нужно сказать, что, например, таджикская кухня в этом отношении не отстает от итальянской (взять хотя бы известный лагман — лапша и тушеные овощи).

Серия 1 — каши

Принципы приготовления

Основные блюда из круп и злаков — это каши. В русской кухне они издавна занимали важнейшее место. Наверное, каждый человек обязан свой жизнью каше, которая кормила его с самого раннего детства до глубокой старости. Ни

в одном языке не найти таких похвальных слов, которые могли бы быть достойными этой простой и в то же время очень непростой еды... Недаром одни кулинары-классики утверждают, что нет ничего легче, чем сварить кашу, а другие — что это дело тонкое и сложное. Ясно одно: правильно приготовленные крупы хорошо усваиваются организмом, в противном случае они могут принести ему не только, как теперь говорят, дискомфорт, но и настоящие неприятности.

Диетологи-натуропаты прежде всего обращают внимание на то, что ценность крупы или зерна — в их оболочке и зародыше, поэтому самую большую пользу они признают за гречневой крупой, овсяной, пшеном и бурым (нешлифованным) рисом.

Что же касается приготовления различных блюд, то все диетологи натуропатического направления медицины считают необходимым для сохранения питательной ценности круп (а она велика и очень важна для нас) предварительное их замачивание, которое позволяет свести время варки к 3—5 мин. Ядрицу замачивают в $2\,^1/_2$ объемах холодной воды на 3—4 ч; овсяную и пшенную крупу — в 4 объемах горячей воды и лучше — на ночь. Так же поступают и с другими «твердыми» крупами, например перловой. Варят каши в той же воде на рассекателе пламени (а следовательно, на медленном, равномерном огне), а затем ставят упревать на 0,5—1 ч — кто в духовку, кто под подушку, а кто под специально сшитый ватный колпак. Обычно в поваренных книгах указывается значительно большее время упревания (3—4 ч), и это объясняется тем, что, хотя крупы без предварительного замачивания проводят на плите гораздо больше времени, все же они не могут так хорошо развариться и набухнуть, как замоченные. Использование кипяченой, т. е. мягкой, воды значительно сокращает сроки приготовления каш.

Некоторые поклонники натуропатии, панически боящиеся общественного питания, прекрасно приспособились варить каши в термосе, чтобы брать их с собой на работу. Если ядрицу с вечера или даже утром залить кипятком из расчета 1:2 (на одну порцию — полстакана крупы, 60 г), то к обеду готова вкусная (и безопасная!) еда. Овсянка требует большего времени для упревания и некоторых предварительных манипуляций: вечером крупу ошпаривают 2—3 раза и только затем засыпают в термос, залив $2\,^1/_2$ объемами кипятка. Так же готовят и пшенную кашу, но воды берут примерно 4 объема. Конечно, соотношение количества воды и крупы во многом зависит от качества термоса.

У кого нет китайского, можно, проведя «научный» эксперимент, определить это соотношение для своего термоса.

Итак, принцип приготовления каш прост и легко осуществим в любых условиях. К этому следует еще добавить, что некоторые диетологи-натуропаты (Алиса Чейз, Ж. Азава и др.) советуют крупы и зерна перед приготовлением прокаливать на сухой сковороде, что облегчает их переваривание, повышает питательную ценность, улучшает вкус. Мы это знаем по традиционным способам приготовления гречневой каши. Пшено также много выигрывает от такой обработки. Вот и возникает полезная мысль: не следует ли все крупы не держать в запасе в «сыром» виде, а, тщательно промыв, прокаливать в духовке. Конечно, таким образом имеет смысл обрабатывать крупы не по одной порции, а по 1—2 кг. Это очень удобно в практике кухни и к тому же защищает крупы от всевозможных вредителей, которыми чаще всего они заражаются еще до поступления в магазин.

Каша при жевании требует больше слюны, чем даже черствый или поджаренный хлеб, а это залог того, что еще во рту под влиянием фермента слюны амилазы (птиалина) произойдет переработка крахмала в сахар. Вот почему кусок жареного мяса, который выглядит весьма аппетитно, уже во рту, как только начнешь его жевать, превращается в безвкусную массу, а каша, поначалу не слишком привлекательная (ни вида, ни запаха), делается все вкуснее и слаще.

Все каши следует варить только на воде, так как молоко, являясь белковым продуктом, несовместимо с крахмалистой пищей; к тому же прокипяченное молоко становится неудобоваримым. Знатоки народных обычаев в питании и их роли в сохранении здоровья (например, А. Д. Турова) пишут о том, что в крестьянских семьях испокон веков все каши варили на воде, добавляя в них растительное масло, главным образом подсолнечное, льняное, кедровое (в зависимости от местности). До того же, чтобы варить кашу с сахаром, уж точно никто никогда не додумывался (правда, промышленным путем в России сахар начали производить только в самом начале XIX в.). А вот холодные каши (такие блюда, к сожалению, у нас совсем забыты) едали с фруктовыми или ягодными киселями, с медом.

Ученые-диетологи нашего времени самое пристальное внимание обращают на роль блюд из круп и зерен в питании и даже, можно сказать, ведут постоянный поиск в этом направлении. Например, японский диетолог Ж. Азава

в своей книге с примечательным названием «Атомная эра и философия Дальнего Востока» (Париж, 1962) высказывает и горячо пропагандирует мысль, что так как состав крови человека обновляется за 10 дней, то правильная диета в течение этого времени способна излечить многие тяжелые хронические заболевания. А правильной диетой Ж. Азава считал питание кашами («злаковый пост»). Его учение вызывает большие споры: воинствующее отрицание, с одной стороны, и столь же воинствующее утверждение — с другой. Интересно, что во время «злакового поста» Азава запрещал пить воду, так как крупы и зерна впитывают (и удерживают в себе) достаточное количество влаги.

Чтобы достойно закончить похвальное слово кашам, нужно обратить внимание еще на один момент. Например, определить сколько-нибудь точно оптимальное время приготовления какого-либо овоща довольно сложно: это требует особого навыка и неусыпного внимания к приготовлению блюда, ведь неизвестен возраст овощей, а часто и их сорт, условия созревания и т. д. и т. п. Не так обстоит дело с кашами: предварительное замачивание снимает все ограничения, позволяет приготовить вкусное и полезное блюдо в течение нескольких минут, а затем поставить его упревать, пока не появятся «едоки». Ни забот, ни хлопот. Не за это ли (в числе многих других достоинств) наши прабабки так высоко ценили русскую печь: приходи кто хочет и когда хочет — каша стоит горячая хоть до следующего утра...

Супы на основе круп и злаков, если взглянуть на них с точки зрения принципов приготовления, — те же каши: как правило, здесь также не обходится без предварительного замачивания. Общими с кашами являются и различные вкусовые добавки. Чаще всего это овощи, которые диетологи-натуропаты очень рекомендуют сочетать с кашами. Примеры таких супов дополняют славный их ряд, который уже был рассмотрен в серии «Вареные овощи».

Таким образом, правильно приготовить кашу несложно, а любое масло и сливки (в тарелку) служат достойными дополнениями, которые приветствовал сам Г. Шелтон. Однако все-таки однообразные блюда быстро надоедают, что нежелательно (и даже опасно), ведь можно лишиться самому и лишить своих близких источника ценных биологически активных веществ. Поэтому примеры блюд из круп, злаков, макаронных изделий подобраны таким образом, чтобы дать простор воображению, показать богатые возможности, заложенные в «сириэлз», приоткрыть дверь к их разнообразию...

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-РУССКИ

Прокаленную гречневую крупу всыпать в горшок, «заняв его половину». Добавить 1 ст. ложку масла и, посолив, залить кипятком, чтобы покрыл крупу. Горшок поставить в духовку на сковороду с кипятком, подливая его по мере выкипания.

Сооружение сложное, но весьма эффективное.

Если нужно поскорее сварить гречневую кашу без предварительного замачивания, то на 3 ст. кипящей воды берут 2 ст. крупы. Если в воду добавить сливочное масло, то каша получится вкусной и рассыпчатой, но, увы, не столь полноценной...

ГРЕЧНЕВАЯ КАША-РАЗМАЗНЯ ПО-СТАРИННОМУ

Крупу (1 тонкий стакан) всыпать в подсоленный кипяток (около 1 л), при варке почаще помешивать. Получается каша средней густоты.

В украинских поваренных книгах указан рецепт «еще большей размазни»: 3 ч. ложки ядрицы на 1 ст. воды. Кашу протирали, иногда ели в холодном виде. На одну взрослую порцию — 9 ч. ложек крупы.

Любая гречневая каша по вкусу хорошо сочетается со слегка поджаренным луком, зеленью, орехами. Готовили ее и с овощами, например с тыквой или брюквой, которую предварительно натирали на крупной терке и обжаривали. Все эти блюда одинаково хороши. Представляется, что ни один человек с тонким (или даже просто нормальным) вкусом не станет есть гречневую кашу со сладкими добавками. Однако многие матери с раннего детства пичкают детей гречневой кашей с сахаром... Брр!

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО АЛИСЕ ЧЕЙЗ

Крупу прокалить на сухой глубокой сковороде и залить кипящей водой из расчета 1:4, а затем, плотно накрыв сковороду, поставить на небольшой огонь. Масло — в тарелку. Подавать с 2—3 вареными овощами.

Соотношение крупы и воды различные кулинары указывают самое разное, даже, например, для приготовления рассыпчатой (вернее, различных степеней «рассыпчатости») каши. Словом, каждая каша — уникальное произведение искусства... кулинарного.

ГРЕЧНЕВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Листья капусты подготовить, как обычно для голубцов (т. е. цельные листья проварить не более 5 мин,

охладить, отбить стебли до толщины листа или их вырезать). Гречневую кашу смешать со слегка прожаренным на перетопленном масле луком, завернуть ее в листья, обвязать ниткой, уложить на противень, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать с зеленью.

Подобные рецепты можно найти во многих старых поваренных книгах. Правда, обычно в них говорится, что для такого блюда следует использовать кашу, «оставшуюся от вчерашнего обеда» (ведь, как известно, старые рецепты все очень экономичны). Но и нам не к лицу выбрасывать хотя бы самую малость ядрицы: ее не хватает в нашей стране (установлено, что по физиологическим нормам питания в год на душу населения требуется 7,5 кг ...). А ядрицу не купишь за океаном...

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Грибы (сушеные или свежие) отварить, нарезать. Замоченную крупу довести до кипения на рассекателе пламени, затем добавить грибы и поставить в духовку. В тарелку — сливочное масло и подсушенные на сковороде размельченные ядра орехов.

Это прекрасное блюдо предложено Г. С. Шаталовой — не только выдающимся врачом и популяризатором натуропатии, но и кулинаркой «милостию божьей»...

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С ГРИБАМИ

Сушеные или свежие грибы размочить или нарезать и отварить, а затем всыпать 3 ст. ложки ядрицы (порция на двоих) и довести до готовности. В тарелку — масло, укроп, любая зелень.

Это прямо-таки уникальный рецепт: обычно с грибами в супе сочетают перловую крупу или рис. А почему бы и не гречку?

КАША ИЗ СМОЛЕНСКОЙ КРУПЫ

Перетереть 2 ст. крупы с 2 сырыми яйцами, высушить на теплой сковороде и еще раз тщательно перетереть между ладонями, чтобы одна крупинка отделялась от другой. Вскипятить $2^1/_2$ ст. воды с 1—2 ст. ложками масла. Быстро всыпать крупу, подсолить, перемешать и держать на сильном огне под крышкой 5 мин, а затем еще 5 мин на медленном огне. Снять с плиты, размешать кашу до гладкости, чтобы не было комков, и поставить на полчаса в духовку

Что такое смоленская крупа? Это очень мелко раздробленные зерна гречихи, полностью очищенные от оболочек. В общем, сами понимаете: питательная ценность такой крупы невелика. Однако этот оригинальный способ подготовки крупы приведен здесь... ради продела, которым мы часто пренебрегаем или готовим из него маловкусные и уж совсем неинтересные на вид жиденькие или вязкие каши. Если продел крупный (примерно половина зерна ядрицы), то готовят его так же, как и цельную крупу. А вот если продел мелкий и содержит мало мучной пыли, то здесь может пригодиться рецепт обработки смоленской крупы: $1\,{}^{1}/_{2}$ ст. продела — 1 яйцо — $1\,{}^{1}/_{2}$ ст. воды. В некоторых рецептах для затирания используют только белок и при этом советуют из желтка, чтобы он не пропал, тут же приготовить гоголь-моголь.

Правда, несколько смущает сочетание яиц с крупой, но все же благородное происхождение продела в какой-то степени смягчает нашу вину лично перед Г. Шелтоном и облегчает переваривание крахмалистых веществ. А каша получается очень красивой и вкусной: хоть поверьте, хоть проверьте!..

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ, ДЕРЕВЕНСКИЕ

Поставить дрожжевое тесто из 400 г гречневой муки, 200 г пшеничной и $2\,{}^{1}/_{2}$ ст. теплой воды (дрожжей примерно 10 г). Когда тесто поднимется, добавить еще 100 г гречневой муки, вбить 2 яйца (отдельно желтки и белки, но это не обязательно) и 1 ст. ложку масла. Поднявшееся тесто заварить 2 ст. кипящей воды.

Из гречневой муки можно готовить много полезных блюд, не говоря уж о том, что ее можно использовать вместо пшеничной муки, что решает (вернее, смягчает) многие проблемы несовместимости продуктов.

Рецепт гречневых блинов отличается простотой и доступностью, а следовательно, и пользой. Однако встречаются рецепты отнюдь не деревенские... Например, *клецки гречневые*: 6 ст. ложек сливок, 6 ст. ложек растительного масла довести до кипения, всыпать тотчас же 1 ст. гречневой муки и, размешав до гладкости, снять с огня. Когда остынет, вбить 3 яйца, щепотку соли. Опустить клецки в подсоленный кипяток, сварить и подавать с сухарным соусом. Рецепт явно на любительницу проводить время на кухне. Эх, куда ни шло, а 1 ст. гречневой муки всегда можно получить с помощью кофемолки...

ГРЕЧНЕВИКИ

Сварить вязкую гречневую кашу из расчета 5 ст. ложек крупы на 1 л кипящей воды. Кашу выложить на блюдо ровным слоем толщиной примерно полтора сантиметра. Когда застынет, нарезать небольшие ломтики и слегка обжарить в перетопленном масле. Если гречневики готовят из размолотой гречневой крупы, то кашу варят из расчета на 1/2 ст. крупы — 0,5 л воды. Подавать с зеленью, салатом или овощным супом.

Хорошо уваренная вязкая каша застывает плотным стекловидным слоем. Это блюдо вносит разнообразие в обычное семейное меню, тем более что кашу можно приготовить накануне и держать в холодильнике. Вот и решена «проклятая» проблема ужинов! А все-таки более оригинальное блюдо получается из гречневой муки...

ОВСЯНАЯ КАША

Замоченную в горячей воде крупу из расчета 3 ст. ложки на порцию варить на рассекателе пламени 5—7 мин. Поставить упревать, заправить подсолнечным или сливочным маслом, изюмом, курагой, черносливом, медом или орехами.

Овсяная каша по вкусу особенно хорошо сочетается со сладкими добавками, но, конечно, естественными, не с сахаром... А особенно хорошо она выглядит, если посыпать ее самой разнообразной зеленью.

Нужно сказать, что иногда, даже в пособиях по фитотерапии, недостаточно четко различают овес посевной и овсяную крупу. Овес — это яровая злаковая культура, употребляющаяся преимущественно на корм лошадям. Каши из нее не сваришь: оболочка ее очень груба и тверда. Зато из этого овса готовят целебные отвары, для чего парят его до 4 ч, а затем отжимают до получения киселеобразной жидкости. Овсяная крупа, получаемая из другой разновидности растения, имеет ту же форму, но она более мелкая, оболочка ее тонкая, серебристая, быстро развариваюшаяся (конечно, если крупу заранее замочить в горячей воде). Вот из нее-то и готовят кашу, которая по своей питательной ценности может поспорить с гречневой...

ОВСЯНАЯ КАША С ОТРУБЯМИ

Любые отруби (50 г) залить кипящей водой и парить на медленном огне минут 10. Положить столько же размоченной овсяной крупы и влить немного кипятка.

Варить на рассекателе пламени, при необходимости добавлять кипяток. В тарелку — масло, сливки, зелень.

Сочетание отрубей с овсяной крупой... Это поистине кулинарная находка хотя бы потому, что присутствие отрубей делается незаметным, они сливаются с крупой и по вкусу, и по цвету. Тем, кто лечится отрубями, этот альянс наверняка придется по душе.

СУП ОВСЯНЫЙ ПО-СТАРИННОМУ

В полтора литра кипящей воды всыпать $1^1/_2$ чашки размоченной крупы, немного проварить до готовности, отцедить, крупу истолочь любым способом и снова положить в бульон. Добавить 100 г заранее замоченного или распаренного чернослива и масло по вкусу. Вскипятить один раз.

Люд попроще готовил овсяный суп так: сварив овсяную крупу в воде и сняв накипь, протирал крупу через сито и добавлял растительное масло. А вот всевозможной зеленью этот люд посыпал свой суп по-царски.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (ГЕРКУЛЕС)

Чашку (60—70 г) промытых хлопьев всыпать в чуть большее количество воды и кипятить несколько минут. Когда каша загустеет, вылить ее на подогретую тарелку, добавив масло или сливки, мед по вкусу, зелень. Готовую кашу можно около 10 мин подержать в нагретой духовке.

Этот, так сказать, классический рецепт приготовления геркулеса ведет свое происхождение от английских кулинаров. Непонятно, почему так много анекдотов и всяких смешных историй ходит о том, как надоела обязательная овсянка по утрам представителям высшей знати Великобритании?!

НЕВАРЕНЫЕ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Столовую ложку овсяных хлопьев замочить в 3 ст. ложках воды (1 порция) на несколько часов. Добавить натертое кисло-сладкое яблоко, любые ягоды, размоченные сухофрукты, 1 ч. ложку меда (если он густой, развести водой) и 1 ст. ложку сливок, сок половины лимона (или немного любого кислого сока), 1 ст. ложку измельченных орехов, щепотку корицы. Разумеется, все указанные компоненты можно использовать в любых сочетаниях в зависимости от сезона и возможностей. Перед подачей блюдо рекомендуется выдерживать около получаса.

Размоченные хлопья, конечно, намного полезнее вареных, так как исключается тепловая обработка овсяных зерен, и без того уже пропаренных, высушенных, обрушенных и расплющенных, потерявших свою естественную структуру. Однако Алиса Чейз считает хлопья очень полезным продуктом, «сберегающим вес», а Бирхер-Беннер на основе размоченных овсяных хлопьев строит диету, которую он с большим успехом применял в своем санатории при лечении тяжелых хронических болезней.

Много рецептов блюд из невареных овсяных хлопьев у сыроедов. Особенно популярно «*Мюссли*»: яблоки свежие или сушеные, сок лимона, орехи, мед или сливки. В последнее время в народе «ходят» рецепты, где размоченные овсяные хлопья сочетаются с кисломолочными продуктами. Хотя это и не «тянет» на оценку «хорошо» с точки зрения раздельного питания, но, по-видимому, допустимо, так как содержит по крайней мере один положительный момент типа «лучше хоть что-нибудь, чем ничего»...

ПШЕННАЯ КАША ПО-СТАРИННОМУ
(без предварительного замачивания и обработки)

Вымыть крупу как можно тщательнее. Последняя вода — горячая. На 1 ст. крупы взять 4 ст. воды с 1 ч. ложкой сливочного масла и варить до мягкости на медленном огне. Подавать с маслом или луковым соусом. Безусловно, такой соус хорош не только к пшенной, но и ко всякой каше (гречневой, перловой, ячневой).

Готовили пшенную кашу и в керамических горшочках с крышками. Крупу засыпали в кипящую подсоленную воду из расчета 1 : 5. Проварив крупу 5 мин, лишнюю воду сливали, добавляли масло или сливки, а затем раскладывали порциями по горшочкам и ставили в духовку на средний огонь (на одну порцию идет, как обычно, 60—70 г крупы).

Просо — крупа, издавна уважаемая в народе. Когда-то даже оно было хлебной культурой. Магния, каротина и витамина B_1 в этой крупе даже больше, чем в гречке.

Лучше, конечно, не нарушать основного принципа приготовления каш, т. е. крупы предварительно замачивать. Однако если нужно срочно приготовить кашу, то что поделаешь... Последние исследования показали, что в просе содержатся антиканцерогенные вещества, а также предполагается, что оно выводит из организма антибиотики.

ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Чернослив заранее запарить горячей водой. Настоем залить подготовленную (промытую и прокаленную в духовке) крупу на ночь из расчета 1:4. Если не хватит настоя от чернослива, добавить горячую воду. Утром кашу сварить на рассекателе пламени и поставить упревать, положив в нее чернослив и масло.

Вместо чернослива можно использовать изюм или курагу. Рецепт хорош тем, что каша приобретает аромат сухофруктов, а ведь некоторым (чтобы не сказать — многим) не нравится специфический запах вареного пшена. Выигрывает и цвет каши.

ПШЕННАЯ (ИЛИ РИСОВАЯ) КАША С ТЫКВОЙ

Мелко порезать мякоть тыквы (1 кг), залить водой и варить на медленном огне 15—20 мин. Добавить 3 ст. замоченного на ночь пшена (или 1 ст. риса), 1 ст. кипятка, немного посолить и варить, помешивая, до загустения. За некоторое время до окончания варки можно положить $^{1}/_{2}$ ст. изюма или мелко порезанной кураги. В тарелку — сливочное масло или нарубленная зелень, но тогда сухофрукты не нужны.

Пшенная (или рисовая) каша с тыквой давно пользуется уважением в русской кухне: улучшается моторная функция кишечника, повышается диурез. В рецептах старых поваренных книг тыкву сначала уваривали, растирали, добавляли воды и «сырого» пшена, масла, а затем ставили в печь. Однако замоченное пшено (рис) варится гораздо быстрее, а следовательно, и тыква подвергнется меньшей тепловой обработке. Вот и видно, что традиционные принципы приготовления блюд отнюдь не всегда лучше современных...

ПШЕННЫЕ БЛИНЫ

Тщательно промыть крупу (1 ст.) до прозрачной воды, сварить жидкую кашицу в 4 ст. воды и остудить. Добавить $1^{1}/_{2}$ ст. пшенной муки (лучше — второсортной), четверть палочки дрожжей (25 г), 1 ч. ложку сахара или меда. Когда тесто поднимется, положить еще столько же пшеничной муки (а можно и гречневой), немного соли. Вновь поднявшееся тесто развести кипятком до консистенции жидкой сметаны. Таким же способом можно готовить блины на основе жидкой овсяной каши. Подавать с любыми обычными приправами, не забыть зелень (или порцию зеленого салата).

Всевозможные блины издавна считались не простой едой, а ритуальной. Никогда не нарушался обычай на свадьбах подавать блины в конце трапезы, а на поминках — в самом начале.

ПШЕННЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ

В замоченное на ночь пшено добавить натертую морковь, горячей воды до нормы и, доведя до кипения, проварить еще 2—3 мин. Снять с огня и настаивать в теплом месте около получаса. Положить в тарелку мелко нарубленную ботву моркови и залить горячим супом. Подавать со сметаной, зеленью, ароматическими травами (например, мятой, мелиссой).

Это, пожалуй, «типовой» рецепт пшенного супа. Можно придумывать неплохие варианты сочетания в пшенных супах различных овощей, кореньев, зелени, дикорастущих трав.

ЯЧНЕВАЯ КАША (ПО-СОВРЕМЕННОМУ)

В 3 ст. воды замочить 12 ч. ложек крупы (1 порция) хотя бы на 4—5 ч. Сваренную и слегка остуженную кашу заправить маслом, выложить в форму, смазать яйцом, посыпать сухарями и зарумянить в духовке. Подавать со сливками, зеленью, салатом.

Строго говоря, это блюдо нужно было бы отнести к крупеникам, но рецептов приготовления ячневой крупы (которая представляет собой дробленый ячмень, не подвергаемый шлифовке и содержащий большой процент клетчатки) очень мало, поэтому пусть уж все рецепты будут вместе... Добавки ко всем другим кашам вполне подходят и к ячневой. Подходят к ней и соусы, а также всевозможные невинные хитрости, оправдываемые необходимостью разнообразить блюда (см., например, «Гречневики»).

Однако следует все-таки предупредить, что нельзя (в данном случае!) верить «Книге о вкусной и здоровой пище», в которой на $2^1/_2$ ст. ячневой крупы рекомендуется брать $4^1/_2$ ст. воды. В таком небольшом количестве воды крупа не успеет свариться, останется сырой и совершенно неудобоваримой, не поможет и долгое упревание...

ЯЧНАЯ КАША (ПО-СТАРИННОМУ)

Ячных круп $1^1/_2$ ст. тонкой струйкой всыпать в 1 л кипящей воды, тщательно размешивая, прибавить 1—2 ст. ложки масла и уварить на легком огне. Затем снять с огня, посолить, остудить, вбить 2 яйца, 2 ст.

ложки сметаны и выложить в форму, смазанную холодным маслом и посыпанную сухарями. Зарумянить.

В нескольких старинных поваренных книгах рекомендуется вводить в ячневую кашу сметану. Хотя это и может показаться несколько неожиданным, но в принципе не вносит никаких диссонансов в правила сочетания продуктов, так что дело лишь за привычкой...

Даже кулинары-классики советуют к крупяным блюдам готовить *сметанный соус*, для чего 1 ст. ложку муки без верха слегка прогреть в растопленном масле, а затем, добавив сметану, перец, немного соли, протереть через сито, довести соус до кипения и, остудив, заправить рубленой зеленью.

ПЕРЛОВАЯ КАША
(без предварительного замачивания)

Всыпать 1 ст. крупы в кипящую воду и проварить 5 мин. После этого откинуть на сито, добавить 2 ст. кипящей воды, $^1/_2$ ст. ложки масла и варить до загустения. Поставить упревать примерно на 1 ч. В тарелку — масло, зелень.

Диетологи считают, что перловая крупа (цельное, крупное ячменное зерно) тяжела для усвоения, но этот недостаток смягчается жирами. Перловые супы в настоящее время пользуются большей популярностью, чем каши, но так было не всегда...

Перловая крупа очень богата минеральными солями. Например, содержание магния и фосфора (а они ой как нужны для нормального функционирования сердца и мозга) в ней в два раза выше, чем в прославленном буром рисе.

КАШИ В СКОРОВАРКЕ

При соблюдении основного принципа приготовления каш из всех круп (т. е. с предварительным замачиванием) скороварка не нужна. Однако все же у нее есть ряд преимуществ, которыми не грех воспользоваться, чтобы поскорее накормить семью. Очень удобно, что можно одновременно готовить 2—3 блюда (одно — в кастрюле, другое — на подставке в сосуде с отверстиями). При этом при варке под давлением запахи разных продуктов (даже рыбы и чеснока) не смешиваются.

В основном к помощи скороварки прибегают в тех случаях, когда нужно быстро сварить пшено, перловую крупу, овсяную. На сетку скороварки помещают небольшую каст-

рюлю (без крышки) с крупой из расчета на одну порцию — 1 чашка крупы (60—70 г) и 2 чашки воды. Залив под сетку кипяток, скороварку ставят на огонь и закрывают. Каша тут же начинает кипеть. Через 20 мин плиту выключают. Когда выйдет пар, еда готова.

Следует всегда помнить, что никакие блюда нельзя оставлять в скороварке, а сразу же, если они не предназначены для очередной трапезы, перекладывать в эмалированную посуду. Особенно теряет свой вкус и приобретает неприятный запах капуста. Все сказанное относится и к кашам.

ПЕРЛОВЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

Крупу замочить в холодной воде на 6—8 ч, воду слить. Довести до кипения в свежей воде, через 10—15 мин добавить картофель и продолжать варить до готовности крупы. Протомить в распущенном масле мелко нарезанные лук, корень петрушки или сельдерея, морковь, положить их в суп и еще несколько минут проварить до готовности овощей. В тарелку — масло, сливки, сметана, нарубленная зелень.

А все же лучше готовить перловый суп-пюре, который многие кулинары считают легкой, диетической едой. Варят его так же, но, протерев крупу и коренья (сваренные отдельно), добавляют немного масла или сливок по вкусу. Суп прогревают, не кипятя, и подают с ржаными гренками.

ХОЛОДНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ

Овощи (400 г тыквы и 1 морковь) натереть на крупной терке и отварить в 1 л воды, охладить. Сварить кашу из 1/2 ст. замоченной крупы, охладить. Соединить кашу с овощами, добавить сливки и рубленую зелень.

Холодные перловые супы пользовались уважением в старину.

РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Промытую перловую крупу (1 ст. ложку) залить кипятком (1 ст.) и варить на медленном огне около часа до полуготовности. Отвар слить, крупу промыть. Коренья и лук слегка прожарить, картофель нарезать. Соленые огурцы очистить от кожицы, крупные семена удалить, затем припустить. В кипящую воду положить картофель, через 5—7 мин — крупу, овощи и огурцы. Заправить огуречным рассолом, посолить по вкусу.

Ведь может же так случиться, что крупу не удалось замочить заранее, и не обязательно из-за непохвального элемента бесплановости в хозяйстве: допустим, к вам кто-то неожиданно пришел в гости и подарил соленый огурец, а к тому же еще «две морковинки» принес (держа их) «за зеленый хвостик» (вспомним стихи Маяковского времен разрухи и гражданской войны...).

ПЕРЛОВЫЙ СУП СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Сварить 1 ст. предварительно замоченной крупы и отставить. Грибы варить отдельно в подсоленной воде с луком, укропом, петрушкой. Смешать два отвара и заправить $^1/_2$ ст. ложки муки, растертой с таким же количеством масла. Подавать с зеленью.

Пожалуй, оригинальным в этом блюде является то, что муку для заправки смешивают с маслом без нагревания. Суп (и не только перловый, а любой) можно приготовить нужной густоты и сытности. Рецепт очень экономичный по времени и затратам труда. Блюдо получается сверхвкусное. Однако совсем неплохой суп можно приготовить и еще более простым способом: замоченную крупу (1 ст. ложка на одну порцию) варить вместе с морковью, корнями петрушки или сельдерея, небольшим количеством грибов в 2 ст. воды, пока крупа не станет мягкой. Овощи и грибы вынимают, режут, снова кладут в суп и добавляют (если нужно) горячей воды. В тарелку — масло, сметана, зелень.

ПЕРЛОВЫЙ СУП С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ ПО-СТАРИННОМУ

Сварить крупу, морковь, коренья, добавить сушеные грибы, душистый перец, два лавровых листика, процедить. Нашинкованные овощи (из супа) и грибы слегка протомить в растопленном масле и переложить в бульон. В тарелку — масло, зелень.

Этот давно забытый рецепт отличается своей истинной диетичностью (по нашей терминологии).

ПЕРЛОВЫЙ СУП ОДНОВРЕМЕННО СО СВЕЖИМИ И СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

Сварить до мягкости около 1 ст. мелкой, предварительно замоченной перловой крупы, положив в воду немного сливочного масла. Протушить до готовности на сковороде немного свежих и размоченных сушеных грибов с любой зеленью и кореньями. Развести крупяным от-

варом и проварить все вместе еще несколько минут. В тарелку — сметана, свежая зелень.

Должно быть, пикантный вкус имеет такое блюдо...

ПОХЛЕБКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И ГОРОХОМ

Перловую крупу и горох с вечера замочить. Воду слить. Поставить варить в свежей горячей воде с мелко нарезанными корешками сельдерея и петрушки, с морковью, свеклой, луковицей (по 1 шт.). Когда все это станет мягким, протереть через сито и дать один раз вскипеть. Если похлебка получится густой, развести кипятком. Соль и пряности по вкусу. В тарелку — порошок из любой сушеной зелени, включая и дикорастущие травы. Подавать с гренками из черного или серого хлеба.

Похлебка — это то, что степенно и уважительно хлебают деревянной ложкой...

ПЕРЛОВАЯ ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ

Мелко порезать все суповые коренья — сельдерей, петрушку, морковь, лук и, если есть, репу. Поставить варить вместе с размоченной крупой и небольшим количеством толченых сушеных грибов. Туда же положить несколько картофелин и целую луковицу, которую через некоторое непродолжительное время после начала кипения нужно удалить. Затем мелко порезать сырую луковицу и, добавив немного воды, слегка протушить в горчичном масле, положить все это в суп и дать еще раз вскипеть. Подавать со сметаной, зеленью.

Рецепт хорош «реабилитацией» горчичного масла, которое у нас незаслуженно считается недостойным истинной кулинарии. Это масло прессуют из размолотых семян горчицы. Оно имеет довольно пикантный вкус и высоко ценится при изготовлении особых сортов хлеба и баранок (горчичный хлеб, горчичные баранки). Оригинален способ использования толченых сушеных грибов (можно, конечно, размельчать их в кофемолке: суп получится густой, скорее сварится).

Перловую крупу можно заменить рисом. В этом случае сушеные грибы отваривают, шинкуют и, слив отвар, засыпают в него 1 чашку риса, а затем добавляют мелко нарезанную луковицу и коренья, прогретые на сковороде в горчичном масле (в старинной, но все же более «молодой» поваренной книге тоже рекомендуется использовать горчичное масло). Все вместе протирают через сито и смешивают с грибами. Подают с зеленью и тонкими кружками лимона.

Правильное использование лука в супах очень важно для вкуса блюда. Вид и запах целой вываренной луковицы становятся неприятными, поэтому в бульонах можно ее держать лишь очень непродолжительное время (для оживления цвета). Но если, как уже говорилось, луковицу нарезать очень мелко, то суп получится вкусным и красивым, а лука в нем и не увидишь. Что касается предварительного прогревания лука в масле, то это на любителя. «Есть мнение», что естественный аромат грибов от этого отнюдь не выигрывает.

РИСОВАЯ КАША

Рис, промытый в теплой воде, засыпать в кипящую воду (на 2 ст. ложки риса — 1 тонкий стакан воды), в которую положить немного сливочного масла и соли. Варить на слабом огне до загустения, помешивая, а затем поставить на 1 ч упревать (но это не обязательно). В тарелку — сливки, зелень.

У нас чего только не делают с рисом — и варят в различных количествах воды (холодной и горячей), и предварительно обжаривают на сухих сковородах и т. д., но никогда не получается ничего общего с тем, какой рис готовят в странах Востока, где он зачастую служит хлебной культурой. Ясно одно: при промывании из сваренного риса уходят как белковые, так и крахмалистые вещества. Поэтому и нужно точно рассчитывать соотношение воды и риса, однако все равно почему-то получается не то... Видимо, не последнюю роль играет использование в восточных странах риса, не лишенного полностью целебных оболочек и зародышевой части. Рис, у которого сохранена оболочка (в Ташкенте его называют «шала»), не годится для каш: его распаривают точно так же, как «лошадиный овес», и пьют отвар для укрепления и восстановления здоровья после тяжелых болезней, операций.

ОТВАРНОЙ РИС

На 1 ст. риса взять 2 ст. кипятка. Плотно накрыть кастрюлю, положить груз. В течение 3 мин варить на сильном огне, 7 мин — на умеренном, 2 мин — на слабом. Оставить под крышкой на 10—12 мин и после этого немедленно добавить масло, если рис не предназначается для биточков или котлет. В тарелку — масло, сливки, зелень.

Ходят слухи, что именно так готовят рис на Востоке... Однако совсем уж плотно закрыть кастрюлю, чтобы из нее

не вышло ни капельки пара, чаще всего не удается, поэтому можно посоветовать взять больше воды (до 3 ст.), а насколько больше — здесь уж необходим «научный» эксперимент с использованием имеющейся аппаратуры — тяжелая кастрюля, гантели, мясорубка, всевозможный гнет (семейный непригоден...).

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Сварить 2 ст. риса в 4 ст. кипящей воды, откинуть на сито. Разогреть 2 ст. ложки масла, положить рис и слегка протушить в течение нескольких минут. В половине стакана воды пропарить половину стакана изюма и залить горячий рис. В тарелку — измельченные орехи.

Гурьевскую кашу обычно варят из манной крупы, которая, однако, у диетологов-натуропатов не пользуется ни малейшим уважением и вниманием, так как при ее изготовлении откидываются оболочки зерна пшеницы и зародышевые части, остается лишь безжизненная мучнистая крахмалистая крупка, почти начисто лишенная клетчатки.

Об «изобретении» гурьевской каши ходят легенды. Говорят даже, что это было сделано министром финансов Гурьевым в честь победы над Наполеоном. Однако как-то более правдоподобно выглядит версия, что просто вышеназванный министр купил у одного помещика за огромные деньги талантливого крепостного повара с семьей. Чего только не было в гурьевской каше: растертые желтки, взбитые белки, поджаренные орехи, ванилин, абрикосы, молочные пенки, цукаты и т. д. и т. п.! Действительно, это, наверное, было очень вкусное блюдо, но, конечно, ничего общего не имеющее с кашей.

Однако рецепты каш из риса, которые также можно сочетать с фруктами, совсем неплохи. Кстати, в известных поваренных книгах начала нашего века такие каши всегда называют «гурьевскими». И не только каши: вот плов с бараниной, когда в него добавляют сладкую подливку из изюма и меда, называют «гурийским»... Возникают подозрения, что, может быть, здесь просто ошибка, опечатка: плов-то гурьевский!

КАША РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ

Натереть на крупной терке 1/2 кг моркови, положить в нее меда по вкусу, масла (если морковь не сочная, то добавить немного горячей воды) и протушить на сковороде до мягкости. Сварить обычную рисовую кашу (на 1 ст. риса), добавить в нее морковь, еще немного воды

и вскипятить. Поставить упревать. В тарелку — масло (а лучше — сливки), зелень.

Такое блюдо очень хорошо для детей. Вкусовое сочетание риса с морковью признано с давних пор, недаром во все классические национальные пловы обязательно входит морковь, и немалое количество: на 2 ст. риса граммов 300—400!

РИС ПО-МИЛАНСКИ

Три луковицы мелко порезать и слегка поджарить в кастрюле на перетопленном масле. Прибавить 4—6 ст. ложек промытого и обсушенного риса из расчета на порцию по 1 ст. ложке. Дать рису пожелтеть, влить немного воды, положить 1 лавровый лист, соли, перца по вкусу и варить на слабом огне до готовности. Вынуть лавровый лист, заправить сливочным маслом и тертым сыром, перемешать, накрыть и ненадолго поставить в духовку.

Блюдо обладает каким-то необъяснимым очарованием, как и «Мелкие макароны по-милански» (см. ниже).

КИТРИ (РИС С ОВОЩАМИ ПО-ИНДУССКИ)

Промыть по 1 чашке риса и расщепленного гороха и замочить на ночь в 5 чашках воды. Поставить варить в кастрюле с плотной крышкой, добавив немного соли, любых пряностей, ароматических трав, а когда вскипит,— цветную капусту, кабачки большими кусками или картофель. Тушить около получаса до готовности овощей. Блюдо мешать не более двух раз, иначе овощи станут слишком мягкими. Варить на среднем огне. Подавать с маслом.

Рецепт заканчивается словами: «предложите Кришне». Это и есть прасадам — «пища для тела, для души и для Бога». Такими могут быть только те блюда, которые приготовлены чисто, с любовью и радостью. Тогда прасадам явит свое чудо.

В Индии рис часто сочетают с горохом, что несколько непривычно для нас. Очень хорош *рецепт блинов*: замочить 1 чашку промытого риса и 1/2 чашки расщепленного гороха на ночь, воду слить. Высушив рис и горох, размельчить их на кофемолке. Добавить соли, немного перца и 1/2 чашки любого кислого молока. Хорошо промешать. Тесто выливать на смазанную разогретую сковороду и подрумянивать блины с обеих сторон. Подавать с маслом, сметаной, а лучше всего — с обжаренным картофелем.

КАША РИСОВАЯ СО СВЕКЛОЙ

Замоченный рис засыпать в кипящую воду, добавить мелко нарезанную вареную свеклу (не перемешивать!), мед по вкусу. Довести до кипения, варить под крышкой 5 мин, поставить упревать на 20 мин. В тарелку — сливки, зелень.

А почему бы не сварить такую кашу с кабачками, патиссонами (только, конечно, в этом случае — без меда).

РИСОВЫЙ СУП С КАБАЧКАМИ И ЛИСТЬЯМИ КУСТАРНИКОВЫХ И ТРАВЯНИСТЫХ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

Неочищенные молодые кабачки мелко нарезать. Предварительно замоченный рис отварить. Когда он набухнет и впитает всю воду, положить кабачки и добавить кипятка до нормы, плотно закрыть кастрюлю и настаивать 20 мин. В тарелку — измельченные свежие листья земляники, малины, съедобных дикорастущих трав и т. п.

Суп летне-осеннего сезона. Впрочем, у некоторых аккуратных садоводов кабачки водятся зимой. А зелень хороша и в сушеном виде.

РИСОВЫЙ СУП С КАБАЧКАМИ

Кабачки нарезать кубиками и отварить в чуть-чуть подсоленной воде, затем добавить отварной рис, положить зелень (связанную в пучки), прокипятить. В тарелку — масло, сливки, свежая зелень.

Это, если можно так сказать, типовой рецепт супа из риса и любых овощей. Можно добавить и размельченную брынзу, как рекомендуется во многих рецептах таких супов, особенно в болгарской кухне. Наиболее рациональный расход продуктов на 4 порции: кабачок средней величины, кофейная чашка риса, полстакана брынзы, полная чайная ложка сливочного масла, зелень и перец по вкусу.

РИСОВЫЕ СЛАДКИЕ СУПЫ

Любые фрукты, сухофрукты или ягоды залить кипящей водой, закрыть плотной крышкой и выдержать до готовности, а затем процедить. В отвар засыпать рис (из расчета 5 ст. ложек на 5 ст. воды) и варить около получаса (предварительно замоченный рис — не более 10 мин). В тарелку — ломтики фруктов, сухофруктов, ягоды, мед по вкусу.

Чаще всего, конечно, такие супы варят зимой из сухофруктов: свежие фрукты и ягоды жалко подвергать тепловой обработке.

КЛАССИЧЕСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ МАКАРОН, ЛАПШИ, РОЖКОВ И Т. П.

Вскипятить 1 л подсоленной воды, опустить 100 г любых макаронных изделий. Когда вода вновь закипит, варить еще 5—7 мин (в зависимости от сорта). Снять кастрюлю с огня, накрыть полотенцем, а сверху — крышкой, чтобы не выходил пар. Через 15—20 мин слить воду (макароны не слипнутся и не будут оставаться на стенках кастрюли). В тарелку — масло, тертый сыр, зелень.

Этот способ имеет несколько преимуществ: во время варки макароны (и иже с ними) не нужно пробовать, а затем промывать и снова греть. Очень тонкие макароны будут готовыми всего за 2—3 мин, а для их настаивания достаточно 10 мин. Когда нужно сделать «заготовку» на следующий день, то лучше предпочесть именно этот способ; откинув на дуршлаг, добавить масло, поставить в холодное место.

Если же макароны нужны тотчас же как самостоятельное блюдо, то на 350 г (норма на среднюю семью) берут 2 л воды. Макароны не нужно промывать, а прямо подавать с различными заправками. Сами по себе макароны, в сущности, не имеют никакого вкуса, как и мука, поэтому особенно нуждаются в добавках и обогащении овощами, зеленью. Из овощей чаще всего используют отваренную морковь, свежие чеснок, редьку и сладкий перец (порезанные соломкой), консервированные зеленую фасоль и горошек, прогретый в масле лук. Такие блюда едят горячими и холодными, добавляя к ним зеленые салаты.

Если уж и промывать макароны, то горячей кипяченой водой, как советуют опытные кулинары и как написано на фирменных упаковках зарубежных макарон — польских, турецких, венгерских, финских...

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

Положить на дно кастрюли любые вареные овощи, мелко порезанные. Сверху — наломанные макароны, ушки, рожки и т. п. и снова слой овощей. Залить кипятком, чтобы уровень воды был выше последнего слоя на несколько сантиметров. Довести до кипения, не мешать. Поставить упревать в теплое место на 20 мин.

Автором метода переслаивания круп и макаронных изделий овощами, когда продукты варятся как бы на «овощной подушке», является известный кулинар В. С. Михайлов («Рис с овощами», каши «Дубинушка» и «Экзотика» и др.). Возможны варианты, когда в одном блюде сочетаются овощи, различные крупы, макароны. Приправы — в тарелку.

МЕЛКИЕ МАКАРОНЫ ПО-МИЛАНСКИ

Вскипятить около 2 л подсоленной воды и опустить около 300 г мелких макаронных изделий или наломанных макарон. Когда они будут почти готовы, обдать холодной водой и складывать слоями в кастрюлю, пересыпая тертым сыром. Добавить 3 ст. ложки овощного бульона или воды и сливочного масла, плотно закрыть кастрюлю и поставить на легкий огонь, время от времени ее встряхивая, чтобы не пригорела. Подавать со сметанным соусом, нарубленной зеленью.

Обратите внимание: здесь макароны промывают холодной водой. И это логично, ведь их затем все равно прогревают, в этом и состоит «соль рецепта».

Вообще в кухнях всех народов рецепты приготовления макарон совпадают «один к одному», однако в данном случае явно прослеживается что-то миланское... А что?

СУП С МАКАРОНАМИ (ЛАПШОЙ) И ГОРОШКОМ

Протомить в масле мелко нарезанную луковицу, добавить 3—4 ст. воды, зеленый консервированный горошек (если есть свежий, то варить 30 мин). Всыпать отваренные мелко порезанные макароны или лапшу. Приправить маслом, сыром, зеленью.

Лучше всего, конечно, готовить *домашнюю лапшу*, однако это занятие все-таки трудо- и времяемкое. Некоторые мастерицы кухонного дела с этим не согласны. Они берут 600—700 г муки (предпочитая второсортную) и высыпают ее на доску. В глубокую воронку в муке отбивают 3 яйца, наливают 6 скорлупок холодной воды с 1 ч. ложкой соли. Постепенно замешивают тесто, вновь и вновь подсыпая муку. Для проверки: тесто готово, если вмятина от пальца быстро исчезает. Затем обильно посыпанное мукой тесто раскатывают слоем 1—1 $^{1}/_{2}$ мм в виде круга и подсушивают. Пласт сворачивают трубкой, тонко нарезают кольцами. Впрочем, способ нарезки лапши не играет важной роли: плохой она не может быть никогда. Высушивают ее на полотенцах или скатерти, хранят в закрытых стеклянных банках.

МАКАРОННЫЙ СУП ПО-СТАРИННОМУ

Горсть наломанных макарон длиной в полвершка (приблизительно 2 см) отварить в 700—800 мл подсоленного кипятка. Добавить 2 чашки протертых свежих помидоров без кожицы, для чего подержать их несколько минут в горячей воде. В тарелку — полчашки сливок или сметаны, побольше зелени.

Здесь нужно разобраться... Сочетание макаронных изделий с помидорами, конечно, приветствовать нельзя, но по крайней мере они не подвергаются варению и кипячению, а добавляются как бы «в тарелку». Однако решающим фактором, заставившим все-таки не отвергнуть этот рецепт «с ходу», как всегда делалось в случае нарушения правил сочетания продуктов, послужило то, что автор прекрасной вегетарианской поваренной книги «Я никого не ем», написанной в начале нашего века, Ольга Ивановна Зеленкова уж очень горячо рекомендует этот суп, восхваляя его тонкий вкус и аромат...

Кроме того, мы и сами видим, что это блюдо нам подходит: в рекордно короткие сроки можно сытно и вкусно накормить семью, сделав главную ставку на зелень и предварительно подав большую порцию салата.

СУП-ЛАПША С БРЫНЗОЙ

Прогреть на сковороде 2 ст. ложки муки (без верха) с 2 ст. ложками перетопленного масла (как для соуса бешамель). Добавить 3 ст. воды, довести до кипения, всыпать 1 ст. лапши, подсолить. Варить до готовности в течение... Впрочем, время, например, для домашней лапши — одно, для купленной — другое. В тарелку (или в суп незадолго до конца варки) — тертая брынза, зелень.

Хороший суп — густой, сытный...

ГОРОХОВАЯ ЛАПША

Сварить жидкий гороховый суп быстрого приготовления, используя гороховый порошок, полученный с помощью кофемолки. Добавить лапшу, проварить до готовности. В тарелку — масло, зелень.

Тоже хороший суп — густой, сытный...

СУП-ЛАПША С ГРИБАМИ

Отварить лапшу в подсоленном кипятке, добавить слегка прожаренную в масле нарубленную луковицу. Отдельно сварить в небольшом количестве воды 2—3 су-

шеных гриба, вынуть их, нашинковать и соединить (вместе с отваром) с лапшой. Вскипятить один раз. В тарелку — сметана, зелень.

Более прижились у нас грибные супы с картофелем, однако вариант с макаронными изделиями не хуже...

ХЛЕБНЫЙ СУП С ФРУКТАМИ

Три ломтика черствого ржаного хлеба (если он недостаточно черствый, то подсушить) положить в кастрюлю и залить кипятком (4—5 ст.). Накрыть, настоять, процедить, протереть через сито. Запарить 3—4 очищенных кисло-сладких яблока, нарезанных ломтиками, или 10—12 шт. чернослива и пригоршню изюма. Отцедить отвар и разбавить им хлебное пюре до желаемой густоты. В тарелку — вареные яблоки, чернослив.

В Латвии такой суп заправляют сливками (на 6 крупных сухарей — $^{2}/_{3}$ ст.), небольшим количеством меда, корицы и соком лимона. Суп разбавляют фруктовым отваром до консистенции жидкой сметаны.

ДВЕ ТЮРИ

- *Черный хлеб нарезать мелкими кусочками, не обрезая корок, и положить в кастрюлю. Добавить подсолнечное масло, тертого хрена (примерно 2 ст. ложки на 4—5 порций), мелко нарубленный репчатый или зеленый лук, соль по вкусу, немного перца. Развести хлебным квасом.*
- *Мягкую квашеную капусту нарубить, перемешать с мелкими гренками из хлеба типа «рижского» или «бородинского», крупно нарезанной луковицей. Посыпать таким же тертым хлебом, зеленью, зеленым луком. Влить немного растительного масла и квас. Дать настояться, добавить еще кваса, соли, перца, тертую редьку.*

Нельзя выбрасывать ни кусочка ржаного хлеба, ни единого сухарика. Об этом и напоминают нам (лишний раз) рецепты хлебных супов, а также *старинных русских тюрь*, которые приготовляли также на сыворотке или воде. Обыкновенно крошили черствый ржаной хлеб, лук, крапиву, всевозможную зелень, картофель, квашеную капусту, заправляли растительным маслом. Тюри, конечно, были едой бедных людей, но во время больших постов ими «баловались» и купцы, и чиновники...

ХЛЕБНЫЙ СУП НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ

Отварить морковь, репу, капусту, порезанные мелкой соломкой, а также луковицу и зеленый горошек. В духовке

подсушить докрасна 200 г ржаного хлеба и залить овощным бульоном (чтобы покрыл сухари), плотно накрыть кастрюлю, настоять, процедить и все это влить в оставшийся чистый бульон с овощами. Подавать с зеленью.

В Армении готовят суп «хашо» на основе бульона из поджаренного лука, чеснока (а также, конечно, с добавками перца, лаврового листа, гвоздики). Однако... в суп кладут ломтики белого хлеба, что мы одобрить не можем.

Серия 2 — вегетарианские пловы

Принципы приготовления

В сущности, любое блюдо, приготовленное на основе риса, можно назвать пловом. Но так уж получилось, что при одном упоминании об этом блюде перед глазами возникает дымящийся, пропитанный жиром молодого барашка рис, сдобренный экзотическими специями и посыпанный зернами граната. Услужливое воображение дополняет эту картину обильными возлияниями в честь Бахуса. Словом, до диететики — как до небес...

Теоретики кулинарного искусства отнюдь не разочаровывают любителей вкусно и жирно поесть, утверждая, что принцип приготовления плова состоит в соединении круп, овощей, мяса «в одном котле» с предварительным обжариванием всех этих компонентов и последующим добавлением риса и воды. Не в этом ли многократно описанном и расписанном художественном образе плова нужно искать причину того, что в нашем питании столь обидно забыты простые, скромные, всегда диетические вегетарианские пловы?

Однако это все-таки «знамение времени». Поэтому и приходится, выискивая рецепты пловов, с надеждой листать старые и даже старинные книги. И это благодарный труд. Конечно, некоторые моменты в традиционных способах приготовления пловов приходится подправлять (главным образом исходя из законов правильного сочетания продуктов), но часто они «без сучка без задоринки». При этом люди старины никогда не забывали указывать соотношение риса и воды, что, как известно, обеспечивает «органическое слияние» риса с используемыми компонентами. А они очень разнообразны: практически все фрукты (за исключением кислых) и все овощи (за исключением помидоров), самая разнообразная зелень.

Рискуя умалить значение блюд из риса в нашем питании, все же следует сказать, что действительно высококачественным является только тот рис, который не полностью лишен своих целебных плодовой и семенной оболочек и зародыша (в шлифованном рисе остается лишь ничтожная их часть), т. е. считающийся у нас низкосортным «бурый» рис (в работах зарубежных диетологов-натуропатов его часто называют «коричневым»). Как уже говорилось, именно таким рисом в основном и питаются китайцы, японцы и другие народы Востока.

Однако и шлифованный рис поневоле занимает значительное место в нашей повседневной кухне, что и делает необходимым его обогащение витаминами и минералами фруктов, овощей, зелени. Следовательно, в пловах вкусовой и насыщающей основой служит рис, а душой являются различные добавки.

Можно выделить два основных способа, принципа приготовления пловов: «в одном котле» (рис закладывают одновременно с добавками) и «в разных котлах» (рис готовят отдельно, а потом соединяют с добавками). Оба эти способа одинаково хороши, но все же каждый из них имеет свои особенности, заставляющие в том или ином случае выбирать способ, наилучший для определенного блюда. Здесь, конечно, не последнее место занимает интуиция истинного кулинара.

ТЫКВЕННО-ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ

Промыть $1^1/_2$ ст. риса, нарезать ломтиками приблизительно $^1/_2$ кг тыквы, несколько очищенных яблок (или 2—3 айвы). В кастрюле с толстым дном растопить 2 ст. ложки масла, покрыть дно ломтиками тыквы, насыпать слой риса ($^1/_2$ ст.), затем слой фруктов, опять рис и т. п. Залить все это подсоленной водой, чтобы она покрыла верхний слой риса. Варить плов под крышкой до готовности.

Есть и варианты такого плова: тыкву, нарезанную кубиками, перемешать со сваренным до полуготовности рисом (предварительно замоченным на 2—3 ч), добавить мед по вкусу и сверху — кусочки сливочного масла, поставить в духовку на 10—15 мин; слегка обжарить в масле небольшие кубики тыквы, а затем, переложив слоями отваренного до полуготовности риса тыкву, очищенные и нарезанные ломтиками яблоки и изюм, залить все это небольшим количеством подсоленного кипятка, варить до готовности (около 30 мин).

Такие пловы можно запекать и в горшочках. Вместо тыквы используют и кабачки или патиссоны, но тогда не нужно добавлять ничего сладкого, компенсируя эту «недостачу» обилием зелени. Совсем неплох плов с морковью или вареной свеклой, если при этом тщательно и терпеливо смешать ее ломтики с рисом, чтобы он приобрел божественный розовый оттенок.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

В разогретое перетопленное масло положить нарезанную соломкой морковь (3—4 шт), кольца 2—3 головок репчатого лука и слегка протомить в течение 10—15 мин. Налить 3—4 ст. кипятка и добавить горсть изюма. Проварить все это в течение 5 мин, а затем положить рис (на 5—6 порций — 1 кг) и добавить такое количество кипятка, чтобы его уровень был выше риса на 1 см. Когда рис впитает всю воду, накрыть кастрюлю крышкой и держать на медленном огне минут 20—25. Выложив плов горкой на блюдо, посыпать зернами граната. Подавать с салатом из редиса.

Этот плов называют «бухарским»... Вот видите, и в Узбекистане,— можно сказать, на родине плова — высоко ценят простой вегетарианский плов (без жирной баранины, да еще бараньего или говяжьего сала).

Иногда размоченный изюм, предназначенный для плова, поджаривают на слабом огне в разогретом масле. Однако это уж и вовсе кощунственное действо: мы добавляем изюм, как и прочие фрукты, для обогащения блюда витаминами и минералами, стараясь максимально сохранить «живую клетку».

ПЛОВ С КУРАГОЙ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ

Рис залить кипятком на 15 мин, затем отварить. Отдельно растопить масло в кастрюле или жаровне, добавить рис, плотно накрыть посуду и поставить на полчаса на очень слабый огонь. В тарелку положить кусочек сливочного масла, прикрыв его рисом. Сверху — несколько размоченных ягод кураги или чернослива.

И такие бывают пловы...

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ ПЛОВ

Сухофрукты запарить, пропустить через мясорубку и смешать с промытым рисом. В отцеженную от сухофруктов воду добавить кипятка по норме и опустить тонко нашинкованную морковь и рисово-фруктовую

смесь. Проварить 5 мин, настаивать 20 мин в теплом месте. Подавать с маслом, зеленью.

Еще один рациональный способ приготовления плова «в одном котле».

ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ

Яблоки, айву и прочие фрукты, нарезанные дольками (половину смеси), положить на дно кастрюли с небольшим количеством растопленного масла, а затем — половину заранее замоченного риса, вторую часть фруктовой смеси и остальной рис. Залить все это горячей водой, добавить немного масла и меда по вкусу. Варить под крышкой на слабом огне до готовности риса.

Такой способ приготовления плова хотя и не оригинален, но очень экономичен по времени и затратам труда. Фрукты можно использовать любые, по сезону (особенно хороши сливы и абрикосы любого сорта), даже одни яблоки, даже с кожурой.

Фруктовые пловы хороши и в холодном виде. В этом случае фрукты и рис отваривают отдельно, а затем смешивают, добавляя цедру апельсина, лимона, мед, корицу и т. п.

Зимний рецепт: изюм и чернослив запарить, вынуть косточки, смешать с отваренным и отсушенным рисом; все это сложить плотно в мокрую форму (обсыпанную сахарным песком) и поставить в холодное место.

Летний рецепт: отварить рис, вбить в него кусочек сливочного масла, положить любых свежих фруктов (черешен, вишен, слив и т. п.), корицы, поместить в форму и, когда застынет, резать, как пирог.

Скажите правду, пробовал ли кто-нибудь холодный фруктовый плов за последние 10 лет? А разве не жаль упущенного времени?

ПЛОВ-ПУДИНГ

Сварить 1 ст. риса и протереть через сито. Положить 4 желтка, $^1/_2$ ст. сливок, $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла и 4 взбитых белка. Тщательно смешать. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поместить пюре из риса, а сверху — нарезанные 2—3 очищенных яблока и 10 шт. чернослива. Форму поставить в бóльшую кастрюлю с водой и кипятить пудинг до готовности.

Оригинально, отменно вкусно и в общем не так уж и хлопотно...

РУССКИЙ ПИЛАВ

Два тонких стакана риса сварить в кипящей воде, откинуть и облить холодной водой. Положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху — кусочки масла. Плотно накрыть крышкой. Запечь в духовке. На дне образуется румяная корочка. Опрокинуть пилав на блюдо, щедро посыпать зеленью.

Уже не раз можно было убедиться в том, что старинные русские блюда очень экономичны, просты, аппетитны с виду... И щедрое количество зелени не забыто!

ПЛОВ ПО-...

Обжарить слегка мелко нарезанную луковицу и 1 ст. риса в 2—3 ст. ложках перетопленного масла. Влить 3 ст. овощного бульона, подсолить, поперчить. Варить на слабом огне до готовности риса, а затем смешать с $^3/_4$ ст. тертого сыра или брынзы. Разложить плов по чашкам, смазанным сливочным маслом, прижать и опрокинуть на блюдо. Между горками риса разложить нарезанный кольцами болгарский перец, салат, любую зелень.

Нетрудно догадаться, что такой плов готовят болгары: у них есть какой-то свой особый кулинарный стиль. И дело даже не в том, что очень часто используются сыр и брынза как основные приправы, а еще неведомо в чем...

ПЛОВ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Поджарить мелко нарезанный лук, а затем добавить к нему кольца сладкого перца (2 шт.), рис ($1^1/_2$ ст.), дольки 2—3 помидоров. Влить 3 ст. горячей воды, подсолить, накрыть крышкой и поставить в духовку на полчаса. Подавать в теплом виде с зеленью.

Плов получается настолько вкусным и аппетитным, что если готовить его не слишком часто и в других блюдах не допускать нарушения правил Г. Шелтона, то можно извинить «преступное» сочетание риса и помидоров...

ПЛОВ КАК ГАРНИР

Обжарить до прозрачности $^1/_2$ ст. риса с 2—3 ст. ложками перетопленного масла. Отварить до готовности на слабом огне в $1^1/_2$ ст. горячей подсоленной воды, посыпать перцем, смешать с $^1/_2$ ст. тертого сыра или брынзы.

Имеется в виду, конечно, гарнир к тушеным или любым другим приготовленным овощам, ведь рис несовместим с мясом, рыбой. А рецепт-то болгарский!

ПЛОВ ПО-СЕВЕРОАМЕРИКАНСКИ

Отварить $1^1/_2$ ст. риса в 3 ст. воды до полуготовности. Нарезанную луковицу и натертый корень сельдерея слегка обжарить. Как только лук станет золотистым, добавить рис, соль и апельсиновый сок (?!). Прокипятить на слабом огне 10 мин. Посыпать лимонной цедрой.

Да, прав был Г. Шелтон, когда осуждал своих соотечественников за легкомысленное обращение с апельсиновым соком (в данном случае сочетание риса как крахмалистого продукта с кислым соком). А вот лимонная цедра — это уже совсем другое дело.

ПЛОВ «ИНДИЯ»

Полстакана риса замочить часа на два, откинуть, отсушить и слегка прогреть в растопленном сливочном масле (не более 20—30 г). Затем опустить рис в кипящую воду ($1^1/_2$ ст.), добавить немного соли и промытый изюм. Подавать горячим, приправлять фруктами или зеленью.

В индусской кухне, конечно, много блюд из риса. Все они очень просты и открывают широкий простор для творчества кулинара. Сваренный и отсушенный рис можно положить в кастрюлю, сбрызнуть 2 ст. ложками перетопленного масла, плотно накрыть и тушить на очень слабом огне 20—25 мин.

Во Вьетнаме, например, рис готовят так: 1 ст. риса варят 5 мин на сильном огне, положив в воду луковицу с кожурой (для цвета и запаха). Примерно через 15 мин, когда вода выкипит, луковицу вынимают, кастрюлю плотно закрывают, заворачивают в бумагу и ставят упревать еще на 15 мин, положив сверху кусочки сливочного масла. Получается вкусное блюдо. Правда, это не плов...

ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ

Сварить 1 ст. фасоли и 1 нарубленную луковицу. Добавить $^1/_2$ ст. отдельно сваренного риса, мелко нарезанную зелень петрушки. Полить растительным маслом и лимонным соком, посыпать зеленью.

Соединение риса с фасолью не возбраняется, ведь бобовые овощи представляют собой равноправное сочетание крахмалистых веществ и растительного белка. Этот рецепт вносит разнообразие в набор блюд из фасоли, в чем они нуждаются в связи с оскудением нашей кухни овощными блюдами.

ГРИБНОЙ ПЛОВ

Грибы нарезать и протушить, подливая горячей воды. Отдельно прокалить $1^{1}/_{4}$ ст. риса в растопленном масле и затем сварить его в $3^{3}/_{4}$ ст. подсоленного кипятка. Рис расположить на тарелке в виде кольца, в середине — грибы. Посыпать зеленью.

В этом рецепте рис и грибы готовят и едят отдельно, но, конечно, существуют блюда, где грибы и рис соединяются «в одном котле». Что же касается вкуса, то грибы и рис всегда образуют единое целое. И какое единое целое!

ПЛОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Капусту ($^{1}/_{2}$ кг) припустить до мягкости с небольшим количеством рассола и масла. В $1^{1}/_{2}$ ст. воды сварить $^{1}/_{2}$ ст. риса, смешать с капустой и 3 ст. ложками сыра или брынзы.

Болгария...

Серия 3 — крупеники, макаронники, «сухарники»

Принципы приготовления

В предыдущей главе уже было показано и, хотелось бы надеяться,— доказано, что запеченные овощи — вершина овощной кулинарии. А можно ли то же самое сказать о запеканках, в состав которых входят крупы, макаронные изделия? Вне всякого сомнения, но... Все, что было сказано об экономии времени и труда, о сытности и пользе запеченных овощей, относится и к крупеникам, но... диетологов-натуропатов всегда смущает обязательное присутствие в таких блюдах яиц, которые, как известно, несовместимы с крахмалистой пищей, т. е. с блюдами из круп, а тем более — из макаронных изделий, запеканки из которых по технологии приготовления близки к крупеникам. Отказаться от этих блюд мы не можем, так как они очень выгодны, сытны, соединяют в себе все преимущества, которые дает организму крахмалистая пища, с витаминами и минеральными солями фруктов, овощей, зелени и поэтому в домашней кухне занимают видное место. Некоторым (и довольно убедительным) утешением служит то, что в запеканках из круп и макаронных изделий одно яйцо распределяется примерно на две порции, а то и на три. И этого вполне

достаточно. Следовательно, одним из самых важных принципов приготовления таких блюд служит девиз — вводить в них лишь необходимый минимум яиц, не теряя бдительности, тем более что во многих рецептах поваренных книг нормы значительно завышены.

О самой технике приготовления крупяных и макаронных запеканок ничего особенного не скажешь. В старых поваренных книгах иногда говорится о том, что для запеканок можно использовать каши, рис и макароны, оставшиеся от вчерашнего обеда или ужина... Поэтому ловим людей старины на слове: следовательно, они не возражают, если крупы и макароны для запеканок заготовлять загодя, например, накануне вечером или утром, собираясь на работу, чтобы в считанные минуты можно было «соорудить» сытное и полезное блюдо на ужин. А разве не дорогого стоит, когда женщина, у которой дома есть такая заготовка, спокойно идет с работы, обдумывая лишь, что бы такое повкуснее и пополезнее ввести в запеканку (а это, конечно, в первую очередь фрукты и овощи) согласно правилу «что есть в доме».

Классическая схема приготовления любого крупеника, макаронника, лапшевника: отваренные крупы или макаронные изделия, яйца (при использовании макарон все-таки лучше употреблять одни желтки), различные добавки. Некоторые овощи требуют небольшой предварительной обработки. Перед тем как поставить запеканку в духовку, желательно сверху смазать ее тонким слоем сметаны или сбрызнуть маслом, чтобы она (запеканка) не пригорела и красиво зарумянилась.

В разряд запеканок, крупеников включены и «хлебная кулинария», и крупяные котлеты, которые для большей «диетичности» лучше не жарить, а запекать.

В современных поваренных книгах запеканки, которые готовят с большим количеством яиц, масла, молока, сливок, сахара, называют пудингами. Крупениками же называют запеканки, в состав которых входит творог. Однако это неправильно: крупеником испокон века называли «род крутой каши, приготовленной на масле и яйцах» («Толковый словарь русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова). Что же касается сочетания круп с творогом, то оно совершенно неудобоваримо, да и не нужно: блюда из круп — это полноценный крахмалистый продукт, творог — полноценный белковый. Каждый из них является самостоятельной сытной едой, требующей обогащающих добавок.

КРУПЕНИК СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу из 1 ст. крупы, положить поджаренные свежие грибы (сколько есть), $^1/_2$ ст. сметаны, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на сковороду, смазать сверху сметаной и запечь в горячей духовке. Подавать с зеленью.

Прекрасная запеканка с минимумом яиц...

КОРОВАЙ ИЗ ПРОСА

Из 1 ст. предварительно замоченного пшена сварить густую кашу, остудить. Добавить 2—3 желтка, 1—2 ст. ложки масла и взбитые белки. Запечь в глубокой сковороде, смазанной маслом и посыпанной сухарями. Подавать с зеленью.

Коровай — старое написание слова «каравай». Следовательно, известная детская песенка звучит так: «Испекли мы коровай...» Испекли — и правильно сделали! Если сочетание яиц со всеми крахмалистыми продуктами решительно осуждается, то пшено — крупу, в которой сохранены плодовые и семенные оболочки и зародыш, вполне можно приравнять к хлебу из цельной муки, а к сочетанию с ним других продуктов сам Г. Шелтон относился снисходительно...

КРУПЕНИК С ТЫКВОЙ

Тыкву припустить в собственном соку или с небольшим количеством воды, смешать с готовой пшенной (или рисовой) кашей, добавить 1 яйцо примерно на 3 порции. Выложить ровным слоем и запечь. Разрезать на части, подавать с маслом, сметаной, соусом из хрена, зеленью.

А здесь к оправданию нарушения правил раздельного питания добавляется еще один мощный аргумент — тыква!

ЯЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА

Сварить примерно 2 ст. предварительно замоченной крупы и остудить. Добавить 2 желтка, 2 ст. ложки сливочного масла, горсть распаренного изюма, корицу, а затем осторожно смешать со взбитыми белками. Запечь в смазанной маслом и посыпанной сухарями форме (15 мин на среднем огне). Подавать с маслом и зеленью.

Подобный рецепт есть в серии, посвященной кашам, но там он лишь для полноты картины, а здесь — по праву рождения.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

Сварить крутую пшенную кашу (2 ст. пшена — 5 ст. воды), поставить упревать не менее чем на полчаса. Смочив руки в холодной воде, сформировать биточки, обвалять в сухарях, выложить на противень и смазать сверху сметаной. Подрумянить в духовке. Подавать с маслом, зеленью, любым соусом.

Яйца добавляют для связывания, «цементирования» пищевых смесей (недаром в древние времена раствор для кладки крепостных стен замешивали на яйцах, и до сих пор никакими самыми современными машинами не удается эти стены разрушить...). Ну а если такие крупы, как пшено или рис, сами по себе обладают «цементирующими», вяжущими свойствами, то зачем вводить в них яйца?

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-СТАРИННОМУ

Отварить 1 ст. риса в 3 ст. кипящей воды, откинуть и остудить. Сформировать котлеты, обвалять в муке или сухарях, обжарить или, смазав сметаной, запечь. Подавать с отваренным или консервированным зеленым горошком, зеленью или сметанным соусом.

Именно такими, поистине спартанскими котлетами, по-видимому, кормили Л. Н. Толстого. Хорошо еще, если готовили сметанный соус...

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-СОВРЕМЕННОМУ

Отварить 1 ст. риса в 3 ст. кипящей воды, в которую положить кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех. Готовый рис откинуть, остудить и добавить в него полстакана тертого сыра или брынзы, мелко нарубленную зелень, яйцо. Сформировать котлеты, обвалять в муке или сухарях и поджарить или, смазав сверху сметаной, запечь до румяной корочки. Подавать с любыми соусами, зеленью, салатами.

В некоторых рецептах рекомендуется даже на 1 ст. риса вбивать 5 яиц! Это явный перебор...

ФРУКТОВАЯ ЗАПЕКАНКА

Отварить 1 ст. риса, обдать холодной водой, обсушить. Добавить 2 желтка, по щепотке корицы и гвоздики, нарезанные яблоки и груши. Все это тщательно смешать и, перед тем как поставить в духовку, смазать сверху сметаной или сбрызнуть маслом. Подавать со сметаной.

Такую запеканку можно приготовить с изюмом или любыми сухофруктами. Мед — по вкусу.

РИЗОТТО

Отварить $1^{1}/_{2}$ ст. риса в $1^{1}/_{2}$ л подсоленного кипятка, облить холодной водой, подсушить. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму положить слой риса и сбрызнуть маслом, затем посыпать тертым сыром или брынзой, опять закрыть слоем риса и сбрызнуть маслом и т. п., пока не наполнится форма (расход сыра или брынзы — около 200 г). Подрумянить в духовке, подавать с зеленью, салатом из огурцов.

Блюдо народное, итальянское, но пользуется успехом во всем мире. А едят его обычно с помидорами или острым томатным соусом, чего мы, конечно, не одобряем...

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (ИЛИ ПШЕННАЯ, ОВСЯНАЯ)

Сварить густую кашу, посолить, выложить на сковороду, залить сметанно-яичной смесью и запечь (на 1 ст. крупы — 1 яйцо, $^{1}/_{2}$ ст. сметаны). Посыпать зеленью.

Заливать овощи сметанно-яичной смесью нужно примерно за 10 мин до окончания приготовления блюда, иначе она подгорит. Наша цель — получить тонкую пленку омлета: это вкусно и очень красиво в сочетании с зеленью.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Отварить грибы, откинуть и мелко порубить, оставив, однако, несколько штук наиболее красивой формы. В грибном подсоленном бульоне отварить $1^{1}/_{2}$ ст. риса. Половину его смешать с нарубленными грибами, мелко нарезанной зеленью, сладким перцем. Подготовить листья капусты, как обычно для голубцов, завернуть в них фарш, обвязать ниткой, смазать сметаной и запечь. Оставшийся рис полить растопленным маслом и выложить на блюдо. Сверху — запеченные голубцы, между ними — отваренные красивые грибки, веточки зелени. Вместо риса можно использовать перловую крупу.

Блюдо парадное, но не требует особого труда. В грибной сезон можно готовить его почаще. Разве наши родные и близкие не заслуживают красивой, веселой и вкусной еды?!

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

В течение 10 мин варить 1 ст. риса, засыпав его в кипяток. Воду слить, а рис снова залить 2 ст. горячей

воды, добавить соль и варить, помешивая, до готовности. Положить горсть изюма, 2 яйца. Тщательно размешав, поместить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в форму и запечь. Подавать с фруктами, зеленью.

Без яиц, увы, пудинг не приготовишь... А хотелось бы! Если же рис будет неочищенным, «бурым», то такой пудинг, в котором 1 яйцо распределяется на 2 порции, можно считать почти идеальным.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Порубить кочан средней величины (или взять примерно такое же количество нашинкованной капусты). Припустить до мягкости с маслом и рассолом ($^1/_2$ ст.), периодически подливая воду. В $1^1/_2$ ст. подсоленной воды отварить $^1/_2$ ст. риса и смешать с 3 ст. ложками измельченного сыра (или брынзы) и с 3 ст. ложками нарубленной зелени петрушки или любой другой. Положить в форму половину капусты, затем — рисовую начинку, сверху — оставшуюся капусту. Смазать сметаной, сбитой с яйцом, и запечь в сильно нагретой духовке.

Вариант этого блюда: мелко порезанную луковицу слегка прожарить, поперчить, посыпать травами по вкусу, соединить с капустой и рисом, влить 3 ст. воды и проварить на слабом огне 8—10 мин, а затем запечь.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Удалить кочерыжку, разобрать кочан на отдельные листья, проварить несколько минут, откинуть, отсушить. Слегка обжарить на перетопленном масле 3—4 нарубленных головки лука, добавить 1 ст. сырого риса и прогреть все вместе. Сняв с огня, лук и рис перемешать с 1 ст. тертого сыра или брынзы и зеленью. В смазанную форму укладывать слоями листья капусты и рисовую начинку, последний слой — капуста. Залить небольшим количеством горячей воды, смазать сверху сметаной, посыпать сыром или брынзой и запечь. Подавать с зеленью.

После этого рецепта удобнее всего перейти к макаронно-капустной запеканке, которую, хотя и готовят обычно несколько по-иному, но, если взять целые листья, она тоже получится отменной...

МАКАРОННО-КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Отварить 200 г макарон (рожков, лапши), слить воду. Нашинковать тонкой соломкой небольшой кочан, перетереть руками, посыпать перцем и припустить до мягкости с маслом. Все вместе перемешать с 1/2—1 ст. тертого сыра или брынзы, выложить на противень, смазать сметаной и запечь на сильном огне. Подавать с зеленью.

Итак, если запеканки заправляют сыром или брынзой, то вполне можно обойтись без яиц, а это, кроме опасности «передозирования» холестерина, устраняет еще и трудноусваиваемое сочетание крахмалистой и белковой пищи. Нужно напомнить и о том, что было сказано в предыдущем разделе о канцерогенности сочетания отбеленной муки с сырыми яичными белками, а ведь именно из такой муки, как правило, и изготовляют макароны. В общем, будьте бдительны: искусство приготовления пищи не терпит суеты, а особенно — излишеств...

МАКАРОННИК С СЫРОМ

Изломать мелко около 200 г макарон, облить холодной водой. Положить в кастрюлю, запарить подсоленным кипятком, а затем, плотно ее накрыв, поставить в горячую духовку и держать в ней до тех пор, пока макароны не разбухнут. Отсушить. Положить в сковороду немного масла и, когда оно распустится, выложить макароны, залить сливками или сметаной (полстакана), посыпать тертым сыром (около 100 г) и толчеными ржаными сухарями. Запечь до румяной корочки. Подавать с зелеными салатами.

Понятно, что в условиях, когда дорога каждая минута (вторая женская смена!), возникает вопрос, а нельзя ли просто отварить макароны, а затем их запечь? Конечно, можно, но почему-то, если их предварительно распарить в духовке, блюдо получается гораздо вкуснее и удобоваримее. Да что говорить, правильный выбор способа приготовления блюда играет не меньшую роль, чем качество продуктов и введенные компоненты.

МАКАРОННИК С ЯБЛОКАМИ

Мелкие макаронные изделия (300 г) сварить, отцедить воду. Половину положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, затем — 1/2 кг крупно натертых яблок, горсть измельченных орехов и сверху —

остальные макароны. Взбить 2 яйца с медом (по вкусу) и 3 ст. ложками сметаны и залить макаронник. Запечь в духовке на сильном огне.

Это очень вкусное блюдо, а для его приготовления требуется совсем мало времени и труда. Хорош принцип «слоеного» приготовления запеканок (макаронных, рисовых, крупяных). Фрукты могут быть использованы любые, хотя бы и вишня... А в этом случае по вкусу макаронник будет представлять собой не что иное, как вареники с вишней.

СУХАРНЫЙ ПУДИНГ С ТЫКВОЙ

Отварить в воде нарезанную ломтями тыкву средних размеров, протереть через сито. Смешать с 6 полными чайными ложками ржаных сухарей и небольшим количеством сливочного масла. Остудить. Добавить постепенно 3—4 желтка и столько же взбитых белков. Выложить все это в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Сверху — взбитое яйцо. Запечь до румяной корочки. Подавать с любым соусом по вкусу — сладким, лимонным, ягодным или овощным с зеленью.

На небольшую семью (2—3 человека) достаточно взять половинную норму.

Этот рецепт стоит во главе ряда блюд, которые можно отнести к «хлебной кулинарии», или, вернее сказать, «сухарной». Существует много рецептов, в которых основным компонентом является хлеб. Однако свежий хлеб, как и всякая влажная пища, мало возбуждает работу слюнных желез, черствый же поглощает значительное количество слюны и, следовательно, лучше переваривается. Полезнее (и удобнее) использовать для приготовления различных блюд сухари, главным образом ржаные.

Пожалуй, совет Алисы Чейз хранить хлеб в холодильнике, завернув в мягкую ткань, можно было бы считать самым рациональным, если бы не недавнее сообщение, что в простой картонной коробке хлеб может сохраняться свежим (и без всяких признаков плесени!) до 10 дней. Между тем хлеб особенно склонен к заплесневению, так как дрожжи состоят из грибков, которые отнюдь не представляют собой здоровую основу. В холодильнике грибки размножаются гораздо медленнее.

«СУХАРНИК» С ЯБЛОКАМИ

Толченые сухари, полученные из полбуханки ржаного хлеба, или столько же натертого на крупной терке черствого ржаного хлеба смешать с чищеными и нарезан-

ными ломтиками яблоками. Добавить 2—3 яйца (отдельно желтки и взбитые белки). Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму (диаметром примерно 20 см), смазать сверху сметаной или сбрызнуть маслом и запечь до румяной корочки. Если яблоки кислые, то добавить к ним немного густого варенья, повидла, джема.

Рецепт для яблочного сезона, а в другое время, конечно, лучше есть яблоки в свежем виде...

В старое время такую запеканку называли «шарлот», а теперь говорят (с меньшим уважением) — «шарлотка». Раньше ее подавали на десерт, а мы твердо знаем, что это отдельная, самостоятельная еда (а следовательно, она и есть «шарлот»). Кому не хватит одной порции, пусть съест две или три. Разве такая еда может принести вред?

Почему-то из хлеба «шарлот» получается вкуснее (да и с сухарями больше возни). Чтобы натереть полбуханки хлеба, требуется всего 2—3 мин. Работа эта «экологически чистая» в том смысле, что после нее не нужно выметать и вымывать полы во всей кухне...

СУХАРНЫЙ ПУДИНГ

Стакан сырых натертых яблок, 3 яйца, $^2/_3$ ст. сахара, $^1/_2$ ст. пшеничных сухарей, $^1/_4$ ст. растопленного сливочного масла. Тщательно перемешать, вылить в подготовленную форму и испечь в духовке.

Рецепт вкусного пирога с экономным расходом масла да еще и с заменой муки сухарями может пригодиться в домашнем хозяйстве.

СУХАРНЫЙ ТОРТ

Натолочь 200 г черных сухарей, добавить 2 ст. сметаны, немного меда или повидла (джема) по вкусу, 4—5 хорошо взбитых яиц, цедру лимона и его сок (можно также взять любой кислый ягодный сок). Смесь положить в смазанную маслом форму (лучше всего — антипригарную). Сверху — сливочное масло и тонкий слой сухарей. Запечь. Выложить на блюдо. Подавать со сливками.

Ничего, что здесь много яиц, зато нет и в помине белой муки, а это уже миллион очков в нашу пользу. А ведь хочется иногда приготовить что-нибудь кондитерское и вкусное! Торт получается на славу, а сто́ит он дешевле любого «государственного торта», разгадать внутреннее содержание которого не по плечу даже Калиостро...

ОБОГАЩЕННЫЕ БЛЮДА

«Закажите в китайском ресторане мясное рагу или цыпленка, и вам подадут полное блюдо овощей, таких, как сельдерей, зеленый лук, болгарский перец, бамбуковые ростки, водяные каштаны, бобы, брюссельская капуста, и только очень небольшое количество нарезанных тонкими ломтиками говядины или цыпленка». Эти слова Поля Брэгга из книги «Как сохранить сердце здоровым», написанной в 60-х годах нашего столетия, вполне можно считать эпиграфом к главе, посвященной блюдам из продуктов — носителей животного белка, в наибольшей степени нуждающимся в обогащении витаминами, минералами и биологически активными «живыми» веществами.

Поль Брэгг высоко ценил китайскую и вообще восточную кухню и среди любимых блюд своей семьи прежде всего называл китайские. Правда, по совести говоря, они не кажутся на первый взгляд уж очень вкусными, но это, конечно, дело привычки. К тому же некоторые компоненты таких блюд нам или вовсе не знакомы, или недоступны. Итак, китайцы классически идеально обогащают мясо... И, конечно, мы бы не нарушили законов восточной кулинарии, если бы, например, вместо мяса цыпленка в такой блестящей «компании» подали рыбу, яйца, творог, сыр или другие продукты животного происхождения. Но, к сожалению (и расплата за это — ранний склероз сосудов), для нас воплощение в жизнь такого идеала не всегда (или далеко не всегда) возможно. Так уж сложилась наша система питания (и по традиции, и по другим неотвратимым обстоятельствам), что мясо, рыба и т. п.— основной насыщающий элемент блюда, а всевозможные гарниры, пусть даже самые полезные и правильные,— второстепенный.

Еще йоги строго различали «алкалиновую» (щелочную) пищу — сырые овощи и фрукты, зелень, простокваша, пахта

и кислотную — мясо, рыба, яйца, творог, шлифованный рис и т. п. Крупнейшие диетологи, в том числе и проф. М. И. Певзнер, основатель Института питания АМН СССР, считали опасным преобладание пищи, несущей кислые валентности, которая, являясь трудной для усвоения, зашлаковывает организм. Щелочная пища его очищает, создает нормальные условия для жизнедеятельности всех органов, образует небольшое количество отходов, с выведением которых система пищеварения легко справляется.

Американский врач Н. В. Уокер и канадский Р. Д. Поул в 60—70-х годах составили таблицу, где различные продукты питания рассмотрены с точки зрения их ощелачивающего или окисляющего воздействия на организм. И до настоящего времени ученые всех стран, даже самых так называемых цивилизованных, озабочены тем, что в питании многих людей все большее место занимает кислотная пища. Правда, например, йоготерапевты признавали, что это иногда оправдано с точки зрения энергетики для тех, кто живет в холодном (по крайней мере, не в южном) климате.

Таким образом, выход из создавшегося, реально существующего положения только один — обогащение продуктов, окисляющих организм (и блюд из них), сырыми фруктами, овощами, травами (в том числе и дикорастущими), которые одни способны смягчить, нейтрализовать вредное воздействие этих продуктов, ослабить напряжение органов пищеварения, способствовать выведению излишнего холестерина.

В потреблении продуктов животного происхождения есть еще одна важная особенность, которую отмечали диетологи натуропатического направления науки: так как эти продукты требуют большего времени для усвоения организмом, то, основываясь на суточном ритме работы желудочно-кишечного тракта, они считали их вечерней едой.

В. А. Иванченко в своей замечательной книге «Секреты вашей бодрости» (1988) ссылается на опыт зарубежных исследователей, которые, используя методику экспериментов И. П. Павлова, установили, что пик выделения желудочного сока и других ферментов и у здоровых людей, и у больных (например, язвой желудка) приходится на 18—19 ч вечера. В 1979 г. в Мичиганском университете были изучены две группы студентов и установлено, что меньшее напряжение всего организма наблюдается при вечерней пищевой нагрузке. При этом у тех, кто питался по принципу утренней нагрузки, повышение содержания в крови конечных недоокисленных продуктов обмена, в первую

очередь мочевины и мочевой кислоты, имело два пика — около 18 ч вечера и 3 ч ночи. У тех же студентов, которые питались по принципу вечерней нагрузки, наблюдался лишь один пик — вечерний. На это же время приходится и максимум функции почек! Ночью очищающая функция почек минимальна, и организм остается беззащитным перед атакой токсических веществ. В это время (а именно около 3 ч ночи) обычно обостряются многие хронические заболевания... Вот поэтому диетологи-натуропаты говорят о преимуществах вечернего потребления пищи животного происхождения, однако, конечно, при условии умеренности и соблюдения времени последнего приема пищи не позднее 18—19 (максимум — 20) ч.

Серия 1 — вареные и запеченные мясо и рыба

Принципы приготовления

Наверное, не к месту начинать разговор о блюдах из мяса, а вернее было бы сказать — с мясом, с доказательств его вреда, трудноусваиваемости (которая в 10 раз выше, чем, например, у крахмалистых продуктов), огромной «энергоемкости» (до 40%) и т. д. и т. п. Можно было бы, конечно, в данном случае, забыв о приличиях, последовать изречению древних: «Платон мне друг, но истина дороже». Однако не известно, чего больше принесла человечеству эта премудрость за всю историю своего существования — справедливости и добра или, наоборот, нетерпимости и зла...

И все-таки пусть все сказанное ниже послужит предостережением для «среднестатистической единицы», которая при всякой возможности (и невозможности!) стремится потребить мяса и изделий из него в полтора раз больше, чем установлено самыми научными-разнаучными нормами. А ведь сколько ни съешь мяса, рыбы и т. п., все равно излишние животные белки не будут приняты организмом: он отторгнет их любым путем, ведущим к одному результату — чрезмерному напряжению работы всех систем и в конечном счете — к отравлению. Сколько же животных белков необходимо организму? Не какому-нибудь «среднестатистическому», а реальному — своему?

Вот тут и возникает ряд проблем, по всей видимости, непреодолимых для «маленького человека», как называли

в большой литературе XIX в. простых людей, тружеников, на которых, в сущности, и Земля держится. Он (этот невеликий человек) не может рассчитывать на постоянное квалифицированное наблюдение и профессиональный контроль диеты в целом и всех поедаемых продуктов в частности. Ориентироваться на калории тоже не приходится: они имеют для нас лишь чисто теоретическое, познавательное значение. Никому еще в повседневной жизни не удалось хоть сколько-нибудь достоверно перевести граммы своей пищи в килокалории. Этому мешает ряд важных обстоятельств, не поддающихся точному учету,— пол, возраст, время года, время дня, обстановка, настроение и т. д., если уж не говорить о качестве самих продуктов.

Переесть растительного белка не страшно: он легко усваивается организмом, так как вводится в него вместе с массой ферментов, обретающих жизнеспособность в присутствии витаминов и минеральных солей. Не так обстоит дело при потреблении животных белков, когда самый важный свой дефицит — энергетику — организм вынужден тратить на их переваривание, оставляя без помощи важнейшие свои «системы жизнеобеспечения», органы, железы. Здесь возникает порочный круг: животные белки не могут усваиваться без витаминов и минеральных солей (которых они сами не несут), а продукты, их содержащие, чаще всего оттесняются на задний план именно вследствие потребления мяса и иже с ним. А «иже с ним» — это в основном колбаса, которая теперь получила в нашем питании режим наибольшего благоприятствования, хотя и производится отнюдь не из доброкачественных сортов мяса (вплоть до больных животных), да к тому же с нарушениями установленных столетиями правил его выдержки и обработки и с добавками различной «химии», в первую очередь нитритов — ядовитых канцерогенных веществ, но зато надежных консервантов. Нужно еще вспомнить о том, что сочетание мяса (белков) с крахмалом (основные компоненты, применяющиеся при изготовлении колбасы) уже само по себе неудобоваримо.

Что касается рыбы, то все диетологи признают ее более легкую усвояемость, да и содержание в ней минеральных солей выше (хотя и не намного), чем в мясе. Однако натуропаты предупреждают, что мясо рыбы, как и мясо всякого животного, хотя и обитающего в водной среде, также требует значительного напряжения органов пищеварения. Правда, Поль Брэгг, который, как следует из его книг, был вегетарианцем с ранней юности, признавался, что иногда

(несколько раз в году) ест свежую рыбу, которую приносят ему рыбаки (он жил в благодатной Калифорнии). Йоги также относились к рыбе более «снисходительно», чем к мясу: рыбоедение они не считали препятствием для серьезных занятий асанами и мудрами.

Из так называемых субпродуктов с давних пор медики высоко ценили печень и считали ее (в полусыром виде) лекарством от анемии. Однако теперь и этот козырь выбит из наших рук: печень может оказаться зараженной паразитами, да еще перегруженной ядохимикатами, в изобилии поглощаемыми животными вместе с луговой травой... Современные противники вегетарианства часто выдвигают один довод, который, по их мнению, убивает наповал всех сторонников безубойного питания. Они (противники) говорят, что при неумеренном применении неорганических удобрений, содержащих, в частности, нитраты, питание преимущественно растительной пищей становится опасным для здоровья. Однако мясо — это, в сущности, та же пища, только полученная «из вторых рук», и корова, пока она еще не стала говядиной, столь же страдает и недомогает, например, от пестицидов, как и человек.

Так или иначе, а мясо и рыба занимают в нашем питании видное место, поэтому важно установить приемлемые границы их употребления, о которых часто пишут диетологи натуропатического направления медицины. Допустимыми способами приготовления этих продуктов они считают только варение (без использования бульона, в который переходят многие вредные продукты распада, содержащиеся в мертвых мышцах) и запекание — лучше всего на решетке или открытом огне, когда вытапливается внутренний жир (а внешний нужно всегда срезать при подготовке мяса к кулинарной обработке). Жареное и тушеное мясо всех видов диетологи-натуропаты считают вредным: «Жиры не рекомендуется употреблять ни с одним видом белковой пищи, ее переваривание замедляется на несколько часов» (Г. Шелтон. «Правильное сочетание пищевых продуктов», 1971).

Мясо животных само по себе не имеет никакого вкуса. Он создается различными добавками, специями, и здесь важнейшую роль играет чувство меры, так как неуемное их употребление неизбежно ведет к перееданию — столь опасному, когда речь идет о животных белках. Диетологи-натуропаты считают, что «среднездоровый» человек должен есть мясо не чаще 2—3 раз в неделю.

В принципах приготовления мяса, птицы, рыбы сфокусировалось все то, что уже было сказано в предыдущих

разделах, посвященных и овощам, и блюдам из круп. При этом первостепенное значение имеет соблюдение законов Г. Шелтона, а следовательно, незатейливость, простота, ведь мясо сочетается лишь с зелеными, некрахмалистыми и крахмалистыми овощами.

Хотя о морских беспозвоночных животных (креветки, кальмары) в народе часто говорят, то это «ни рыба ни мясо», однако необычайное богатство и белками, и минералами, а особенно ценнейшими микроэлементами ставит дары моря выше обыкновенных мяса и рыбы. Большое количество соединений йода целебно для щитовидной железы, которая, как считают йоги, отсчитывает часы жизни человека.

Блюда из креветок, кальмаров несложны, их приготовление нетрудоемко, не требует никаких «хитростей», разве только знания некоторых правил предварительной обработки. Самые распространенные блюда — это салаты с различными отварными овощами, которые обычно используют для винегретов. Заправки — типа майонеза.

Так как в приготовлении мяса, рыбы, птицы имеется много общего, а приемлемых вариантов, в сущности, немного, то рассматриваемые «типовые» рецепты-схемы, видимо, удобнее всего разделить на две «цепочки»: отварные блюда и запеченные. Правда, часто они различаются лишь самим способом тепловой обработки.

ОТВАРНОЕ МЯСО (ТЕЛЯТИНА, ГОВЯДИНА, БАРАНИНА, СВИНИНА)

Очистить от пленок и жира, нарезать ломтиками из расчета 4—5 на порцию и опустить в горячую воду. После 5—10 мин кипячения воду слить, мясо промыть горячей водой и снова залить кипятком. Полуготовое мясо посолить, добавить примерно на 1 кг луковицу, 1—2 моркови, 2—3 корешка сельдерея или петрушки. Перед окончанием варки положить пучки укропа или любых ароматических трав (перевязанных ниткой), 1 лавровый лист, 10—15 горошин черного перца. Варить под плотной крышкой на слабом огне (чтобы не было бурного кипения). Ломтики готового мяса можно смазать сверху небольшим количеством сметаны и минут на 10—15 поставить в духовку на умеренно сильный огонь. Подавать с овощами.

Если мясо предназначено для бульона, то его опускают в холодную воду, если же для так называемых вторых

блюд,— то в горячую или даже в кипяток: оно будет сочнее и вкуснее, сохранит больше белковых веществ. «Белое мясо», например телятина (к этой же категории относят птицу и рыбу), считалось более полезным, чем «черное» — говядина, дичь. Однако недавние исследования показали, что некоторые сорта «белого мяса» еще токсичнее: они содержат много пуриновых оснований — веществ, которые являются, как писал известный швейцарский врач-натуропат Бирхер-Беннер («Основы лечения питанием на началах энергетики», 1914), «зачаточной субстанцией мочевой кислоты», служащей причиной многих человеческих страданий, и не в последнюю очередь — подагры.

Размораживать мясо следует медленно, лучше всего — в холодильнике, прикрыв влажной тканью, или при комнатной температуре (2—3 ч). Против размораживания в воде диетологи возражают: в нее уходит почти все, что еще можно считать нужным организму.

Кроме обычных ароматизирующих добавок, Поль Брэгг советует при варке мяса опускать в воду кусочек банана или яблока, а для ускорения — дынную корку. Тонкие знатоки мясной кулинарии (прежних времен) считали, что если мясо натереть порошком горчицы и через несколько минут ее смыть холодной водой, то оно скорее сварится и будет сочнее. Однако теперь такой порошок большая редкость.

К сожалению, многие «едоки» относятся к отварному мясу с предубеждением, во всех случаях предпочитая жареное или тушеное, но это не более чем дань привычке. Мнение диетологов-натуропатов о варении мяса как самом лучшем (со всех точек зрения) способе его кулинарной обработки находит поддержку и в национальных кухнях. Так, в Эстонии, где, как известно, очень бережно относятся к традициям, в том числе и в области кулинарии, кухня является преимущественно «отварной»: почти все блюда готовят в жидкой среде. С этим связано и употребление богатого набора приправ, пряностей — лук, укроп, майоран, петрушка, сельдерей, тмин. При этом эстонский народ свято пронес сквозь века правило — определенная приправа к определенным блюдам, часто какая-нибудь одна пряность, без примесей.

Если мясо хотят отварить с большим количеством ароматической зелени и овощей, то его нарезают небольшими кусками, заливают, например, 3 ст. горячей воды на 1 кг, добавляют 2 мелко порезанные головки лука (а иногда и 1—2 зубка чеснока), 1/2 ч. ложки красного или черного перца. По мере надобности во время кипения доливают по

$^{1}/_{2}$ ст. горячей воды. Когда мясо почти готово, опускают в воду пучки укропа и петрушки. Можно добавить сваренную в подсоленной воде нашинкованную капусту и, соединив ее с мясом,— немного меда. Сочетание мяса с медом нет-нет да и промелькнет на страницах поваренных книг всех времен и народов. Конечно, его нельзя считать идеальным, но, если учесть особую природу меда, видимо, оно приемлемо. Так, англичане — народ, весьма приверженный старине,— запекают мясо, обмазав его со всех сторон медом (ни соли, ни перца!).

Мясо несовместимо с соусами на мучной основе, поэтому лучше всего к нему готовить *соус из хрена*: 1—2 средних корешка хрена и большое кисло-сладкое яблоко натереть, добавить 1 ст. ложку любой нарубленной зелени (лучше всего — петрушки) и немного горячего овощного бульона или воды. *Луковый соус*: прогреть измельченный лук в небольшом количестве перетопленного масла, добавить нарубленную зелень и горячую воду.

Отварное мясо часто подают в холодном виде, тогда его нарезают тонкими ломтиками поперек волокон. Гарниры: овощи, зелень, салаты.

ОТВАРНОЕ МЯСО, ПРИГОТОВЛЕННОЕ В ДУХОВКЕ

На 1 кг тонко нарезанного мяса взять 4 моркови, 3 луковицы, 2 корня сельдерея или петрушки и, уложив в кастрюлю, посыпать перцем и стертым в порошок лавровым листом. Залить 4 ст. кипятка, посолить, плотно накрыть и поставить в духовку на умеренный огонь. Подавать с отварными овощами и зеленью.

Мясо становится мягким очень быстро, вкус его превосходен (почему-то в духовке все блюда получаются вкуснее, даже если по составу они ничем не отличаются от вареных).

МЯСО «НАСКОРО»

Отбить тонкие пластины, нарезать так же, как бефстроганов, и бросить в кипящий овощной бульон. Через 10—15 мин мясо готово. Подавать с зеленью, салатом и овощами, сваренными в бульоне.

Конечно, таким образом можно готовить молодое (или не очень старое) мясо. Для овощного бульона используют любые овощи — морковь, лук, стручковую фасоль, корешки петрушки или сельдерея, цветную капусту.

Этим же целям — т. е. сокращению времени тепловой обработки продуктов и, следовательно, большему сохране-

нию их питательных веществ — служит и «метод антракта», разработанный известным кулинаром В. С. Михайловым: мясо мелко нарезать острым ножом, опустить в горячую воду, довести до кипения и, не снимая жира и пены, варить 5 мин; выключить плиту и настаивать мясо 5 мин, накрыв теплым (можно сшить специальную «грелку»). Эту операцию повторять 4—5 раз, пока мясо не станет мягким. Таким образом, за полчаса (вместо обычных 2 ч в среднем), можно приготовить ужин (именно ужин, так как известно, что белковая пища — вечерняя еда). В скороварке также можно приготовить мясо (или птицу) за 25—30 мин: налить 2—3 ст. воды, положить на решетку крупные куски мяса, слегка посолить, закрыть кастрюлю и поставить на сильный огонь; когда заработает грузовой клапан, огонь убавить. Рыба варится не более 15—20 мин.

ПРИПУЩЕННОЕ МЯСО

Нарезать поперек волокон кусочками примерно по 30 г. Дно глубокой сковороды смазать маслом и уложить слоями мясо и толстые кольца репчатого лука. Каждый слой мяса посыпать солью, перцем, специями. Добавить небольшое количество горячей воды, плотно накрыть сковороду и припускать до готовности на слабом огне, пока не выпарится вся жидкость. Подавать с овощными салатами, вареной морковью, зеленью.

Иногда такой способ приготовления мяса называют «тушением в собственном соку». Пусть будет так, лишь бы мясо не кипело и не шипело в огромных количествах жира, превращающегося в черную болезнетворную окалину...

МЯСО НА ПАРУ

На дно кастрюли положить немного перетопленного масла (1—2 ст. ложки) и небольшие отбитые кусочки мяса. Сверху — нарезанные коренья, лук и всевозможные овощи. Налить горячей воды в бóльшую по размерам кастрюлю и поставить в нее кастрюлю с мясом и овощами. Время от времени доливать горячую воду. Подавать с овощами, которые варились с мясом.

Разумеется, таким способом лучше всего готовить говяжью вырезку, но можно и любое молодое мясо, которое получается вкуснее и «диетичнее», чем при варке в значительном количестве воды. Тут же и гарнир из овощей, и тоже вкуснее и полезнее, чем вареный. Остается лишь при подаче на стол нарубить побольше всевозможной зелени.

БАСТИЯ ИЗ МЯСА И ТЫКВЫ

Сварить мясо мелкими кусками. Отдельно припустить 2—3 нарезанных головки лука в 2 ст. ложках масла. Укладывать на дно кастрюли слой тыквы, слой лука, слой мяса и т. д. Залить овощным бульоном или горячей водой и варить до готовности тыквы. Сбрызнуть соком лимона или кислого винограда. Можно добавить щепотку корицы.

Бастия — овощное блюдо, очень распространенное в болгарской национальной кухне. Если не хотите сочетать мясо с тыквой,— возьмите капусту, кабачок или даже баклажан. Сырое мясо можно предварительно подержать в кипятке, пока оно не побелеет, а затем укладывать на сковороду слоями отваренную нашинкованную капусту, лук и мясо (всегда сверху). Посолить, поперчить. Добавить немного воды и масла, плотно накрыть сковороду и поставить в духовку. Подавать в той же посуде, посыпать зеленью.

Вот интересно: тыкву с мясом готовят в Болгарии и Турции, а капусту с мясом — в Норвегии. Нам все-таки как-то ближе северные народы... В Сербии, например, из всех овощей в подобных блюдах предпочитают чеснок: на дно кастрюли — молодое мясо мелкими кусочками, сверху — 3—4 (!) головки чеснока, разобранного на дольки. Посолить, добавить немного масла и 3 ст. горячей воды (на $^1/_2$ кг мяса). Держать на слабом огне, пока не выпарится вся вода.

МЯСНОЙ ФАРШ С ОВОЩАМИ

Слегка обжарить в небольшом количестве перетопленного масла, добавив кольца лука, нашинкованную капусту, порезанную соломкой морковь, корни петрушки или сельдерея и другие овощи. Залить горячей водой (на 300 г фарша — 2 ст.). Посолить, поперчить. Варить под крышкой 15—20 мин. Подавать с зеленью, соленым огурцом, салатом из свеклы.

Очень удобное в повседневной кухонной практике вечернее блюдо для любой семьи (кроме, конечно, вегетарианской).

ГУЛЯШ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Нарезать кубиками кусок вареного мяса (величиной с антрекот — на одну порцию). Лук и морковь припустить в небольшом количестве воды с маслом и смешать с мясом. Залить кипятком и проварить еще 15—20

мин, после чего слить бульон. Приготовить соус из лука или хрена (см. «Отварное мясо»).

В диетической кухне это блюдо незаменимо, а можно ли сказать что-либо более похвальное?

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Целый кочан средней величины опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин. Дать стечь воде. Отогнуть листы и переложить каждый из них мясным фаршем, приправленным перцем и солью. Придать кочану круглую форму и обвязать ниткой. Варить до готовности в 2—3 ст. воды или овощного бульона, добавить 1 луковицу, нарезанную кольцами, и 2 моркови — кружками. Довести до готовности на слабом огне.

Диетическая кухня требует разнообразия в большей степени, чем прочая...

КОТЛЕТЫ ИЛИ ОЛАДЬИ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и пучками укропа или петрушки. Добавить 2 белка (или 1 яйцо), соль, перец, немного размоченного серого хлеба без корки. Вымесить фарш, сформировать котлеты, оладьи и поджарить на перетопленном масле. Подавать с овощами.

В одной из старых поваренных книг это блюдо называется «дьябль», что в переводе с французского означает «дьявол». Неясно, что имели в виду старинные кулинары, но мы это должны понимать как намек на нарушение законов Шелтона, которое никогда не останется безнаказанным...

ПУДИНГ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА (РЫБЫ) И ОВОЩЕЙ

Вареное мясо или рыбу (500 г) пропустить через мясорубку с вареной капустой и морковью (по 150—200 г). Добавить 1 желток, манную крупу (25—30 г), немного мягкого сливочного масла, а затем — взбитый белок. Выложить в небольшие формы и запечь. Подавать с зеленью, салатом.

Прекрасный способ оригинального использования вареного мяса, что в домашнем хозяйстве весьма экономично.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА

Подготовленную курицу опустить в горячую воду, прокипятить несколько минут и, слив бульон, промыть горячей водой. Вновь залить кипятком. Соль, коренья и зелень, связанную в пучки, добавлять приблизительно

в середине варки. Подавать с вареными или тушеными овощами, имеющими «мягкий» вкус,— морковью, цветной капустой, горохом и фасолью, а также с салатами из свежих огурцов и трав (в том числе и дикорастущих).

Казалось бы, все равно что варить — мясо, курицу или ее «собратьев по перу». Но нет, все-таки есть кое-какие «хитрости». Сваренную курицу или цыпленка нужно облить на миг холодной водой, чтобы мясо стало белым. А если курица попалась старая и никак не хочет становиться мягкой (это видно уже через 15—20 мин варки), ее следует вынуть из кастрюли, опустить на 3—4 мин в холодную воду, а затем — снова в кипящий бульон.

Таким образом, птице, выращенной в нормальных условиях, не нужно (ради экономии времени) предпочитать бройлеров, искусственно раскормленных в короткий срок до необычайных размеров при помощи лекарственных препаратов. В мышцах такой птицы остаются невыведенными продукты распада, образующиеся в процессе жизнедеятельности всякого живого существа. Лучшие бульоны получаются именно из мяса старой птицы (хотя мы бульонов и не едим...)

Тушка цыпленка красивее выглядит, если ее перед варкой обвязать крепкой ниткой. Что касается приправ, то они самые разнообразные: например, на Борнео цыплят варят не только с обилием перца и лука (4 натертые на мелкой терке головки на одного маленького беззащитного цыпленка!), но и корицей и толченой гвоздикой (4—5 шт.). По-видимому, вкус у такого блюда «специфический».

Куры хороши со всеми овощами, но особенно с цветной капустой, политой сухарным соусом, посыпанной зеленью.

КУРИЦА В БАНКЕ

Уложить в обыкновенную стеклянную литровую банку куски присоленной и присыпанной перцем сырой курицы, влить 2—3 ст. ложки овощного бульона или воды, закрыть банку фольгой и поставить в только что включенную духовку. Курица варится в среднем около часа. Подавать с любыми овощами, зеленью.

Наверное, этот способ понравится всем мученикам кухонного фронта, так как не требует никаких хлопот и затей. Курица получается вкуснее, чем сваренная обычным способом. А почему? Бог весть...

КУРИЦА С ПРЯНЫМИ ОВОЩАМИ И СПЕЦИЯМИ

Разрубить на порции и положить в кастрюлю вместе с нарезанными кольцами 3—4 луковицами, 2 головками

разделенного на дольки чеснока, зеленью петрушки, лавровым листом, 10—15 горошинами черного перца. Добавить масло и 2 ст. горячей воды. Плотно закрыть и кипятить на слабом огне, пока не выпарится вода.

Вот в этих последних четырех словах и заключается секрет всей прелести этого блюда (см. также следующий рецепт).

ИНДЕЙКА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Разрубить на порции половину индейки. Нашинковать кочан среднего размера, перетереть, посыпать перцем или тмином и перемешать с мелко нарубленным репчатым луком (1 шт.). Положить в глубокую сковороду или жаровню половину капусты, затем мясо и снова капусту. Залить 1 ст. горячей воды и добавить немного масла. Держать на слабом огне, пока не выпарится вся вода.

Хорошее блюдо: сразу и мясо, и гарнир.

ИНДЕЙКА ПО-БОЛГАРСКИ

Разрубить на порции, залить горячей водой. После закипания — посолить. Положить 2 моркови и корень сельдерея, нарезанные кружками. Через 15—20 мин добавить 5—6 луковиц кольцами, 6—7 долек чеснока, 1 лавровый лист, 15—20 горошин черного перца и несколько ложек масла (если индейка постная). Варить на слабом огне до мягкости, затем положить на противень, слегка смазать маслом или сметаной и подрумянить. Подавать в холодном виде с зеленью.

Запекание отварных мяса и птицы — это, конечно, фальсификация, но как она скрашивает жизнь многим «среднебольным» (и даже «среднездоровым») людям! В разумной кулинарии можно найти несколько таких примеров: добавление вываренного мяса в вегетарианские супы, запекание отваренной до полуготовности рыбы (что очень по душе тем, кто не в восторге от вареной) и т. п.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Положить в кастрюлю нарезанные кружками морковь, корень петрушки или сельдерея, а также целую луковицу, лавровый лист и несколько горошин черного перца примерно на 1 л воды и варить под крышкой минут 20. Уложенные в один ряд куски рыбы (или рыбу целиком) залить отцеженным бульоном (около 300 мл на 1 кг рыбы), добавить соль. Через 15—20 мин варки на слабом огне (сгустки свернувшегося белка не снимать)

под плотной крышкой плиту выключить, а рыбу осторожно выложить на блюдо. Подавать с зеленью, вареными овощами, луковым соусом или соусом с хреном.

Тепловая обработка рыбы, имея свои особенности, в принципе ничем не отличается от приготовления мяса и птицы, только на это требуется значительно меньше времени благодаря особым химическому составу и строению соединительной ткани рыбы.

Рыбу следует варить в неглубокой посуде, крупную класть в холодную воду, а мелкую — в кипящую. Мякоть рыбы очень нежна и водяниста, поэтому, чтобы она не поломалась, лучше дать ей остыть в отваре (правда, в нем ее можно держать не более 30 мин). Если во время варки несколько раз подливать в кастрюлю немного холодной воды, то рыба будет вкуснее.

Почему здесь приведен рецепт припущенной рыбы, а не отваренной в большом количестве воды, как это делают обычно? В сущности, припускание — это только разновидность отваривания. Как и в случае припускания овощей или мяса, питательные вещества сохраняются лучше, любая рыба получается более вкусной и сочной. Конечно, продолжительность кулинарной обработки всегда зависит от величины кусков и сорта рыбы и колеблется от 10 до 40 мин. Когда рыба готова, в нее легко входит шпилька: этот тест разработали наши прабабки, которые всегда в нужный момент могли извлечь ее из прически... Рыбное филе нужно всегда готовить способом припускания.

Польские кулинары нежную, мягкую рыбу завертывают в кусок марли и края привязывают к ручкам кастрюли так, чтобы рыба была погружена в воду. А поскольку многие доступные нам сорта и виды морской рыбы, как правило, и являются если не нежными и мягкими, то ломкими и расползающимися, этот остроумный способ можно взять на вооружение.

Изобретение самого популярного во всех национальных кухнях *соуса к рыбе* также приписывают польским кулинарам: распустить 3—4 ст. ложки сливочного или перетопленного масла и прогреть в нем сухари, полить рыбу, посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами (одно на порцию) и зеленью (предпочтительно петрушки). Перец, немного сока лимона (или его тонкие ломтики) — по вкусу. Иногда польский соус готовят без сухарей. Если растительное масло (2 кофейные чашки) растереть с мелко порезанным соленым огурцом, натертой на мелкой терке луковицей и зеленью, то получится «праведный» соус без всяких

нарушений законов сочетания продуктов, однако и «рыбу по-польски» примем как должное, ведь это отнюдь не каждодневная еда...

Рыба, пожалуй, как никакой другой продукт, требует точного соблюдения правил разморозки и подготовки к кулинарной обработке. Лучше всего размораживать рыбу при комнатной температуре, при этом, до того как она полностью оттает, необходимо удалить внутренности. Если чешуя отделяется очень плохо, можно положить рыбу в удобную посуду, залить кипятком (всего на 1 мин), а затем обдать холодной водой и сразу начинать чистить, держа руки под водой (тогда чешуя не будет загрязнять «экологическую обстановку» кухни).

Специфический (иногда очень сильный и неприятный) запах морской рыбы легко устранить, сбрызнув вычищенную рыбу уксусом (совсем немного), разведенной лимонной кислотой (всего несколько кристалликов) или лимонным соком (сколько угодно).

Чтобы побыстрее разморозить целую рыбу (кроме наваги), приходится все же опускать ее в холодную воду со щепоткой соли. Однако полностью оттаивать рыбу нет надобности: в полузамороженном состоянии ее легче обрабатывать и готовить. Самая любимая нами рыба типа трески вообще не требует размораживания, нужно только снять кожу и удалить черную пленку.

РЫБНАЯ «КАША»

Отварить рыбу в небольшом количестве воды с нарезанной луковицей и лавровым листом. Готовую рыбу обдать холодной водой, очистить от кожи и костей, положить на сковороду и добавить измельченный чеснок, растертый с 1 ст. ложкой сливочного масла. Поставить на огонь и, подливая понемногу воду и растопленное масло, размешивать до получения кашеобразной массы. Подавать с любой приправой по вкусу.

При бедном выборе рыбы этот рецепт, пожалуй,— наилучший выход из положения.

РЫБА ТУШЕНАЯ (ФРАНЦИЯ)

Примерно 1 кг рыбы залить небольшим количеством воды и несколько раз вскипятить. Слить воду, очистить рыбу от костей. В небольшом количестве рыбного бульона сварить накрошенную луковицу, 1—2 лавровых листа, несколько горошин душистого перца. Прибавить 2 истолченных зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного

масла, рыбу и тушить до готовности. Влить 1 ст. ложку лимонного сока, остудить.

Лучше бы, конечно, для такого блюда найти рыбу поблагороднее, но...

РЫБА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Репчатый лук слегка обжарить в глубокой сковороде в перетопленном масле. Добавить нарезанный мелкой соломкой сладкий перец, прогреть все вместе минут 5, а затем, положив растертый с солью чеснок (2—3 дольки) и рыбу, залить все это горячей водой и припускать под крышкой на слабом огне. Подавать с зеленью.

Сочетание рыбы с чесноком несколько непривычно для нас, но заслуживает внимания. См. также следующий рецепт.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАРП (АВСТРИЯ)

Нарезать тонкими длинными ломтиками 2 корня петрушки, корень сельдерея, 3 моркови и кружками — луковицу. Завернуть в марлю 2—3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, ветку тимьяна (или любой другой ароматической травы) и 10—12 горошин черного перца. Залить 4 ст. горячей воды и варить овощи на слабом огне до готовности. Вынуть приправы, завернутые в марлю, отцедить воду от кореньев, положить на них целого или нарезанного кусками карпа, посолить, добавить 2—3 ст. ложки растопленного масла, немного горячего отвара и припускать до готовности около 45 мин.

Для такого большого праздника, как Рождество, конечно, неплохо было бы приготовить эту благородную рыбу. Однако таким способом можно отварить всякую и в любое время. Вода быстро выпаривается (особенно если использовать специальный сотейник продолговатой формы), а рыба, продолжая кипеть в масле, приобретет как бы полузапеченный вид и вкус.

РЫБА С ОВОЩАМИ ПО-БОЛГАРСКИ

Нарезать кусками поперек волокон и уложить в кастрюлю на нашинкованные лук, морковь, коренья. Залить небольшим количеством горячей воды, добавить перец, лавровый лист. Варить 5—7 мин, затем снять с огня и настаивать в теплом месте 20 мин. Перемешать и подавать с зеленью.

Этот рецепт перекликается с методом приготовления блюд «на овощной подушке», запатентованным В. С. Ми-

хайловым. Он советует использовать самые различные овощи — картофель, свеклу, капусту, морковь и т. п. — перекладывать ими рыбу и, залив горячей водой, кипятить на слабом огне всего 5—10 мин, а затем настаивать 10—20 мин.

Сама идея варки рыбы (а также мяса, птицы), когда они пропитываются соком овощей, очень привлекательна. Однако, конечно, из числа овощей нужно исключить картофель и ни в коем случае не заправлять это блюдо кислым молоком, кефиром и т. п. (все молочные продукты абсолютно несовместимы ни с рыбой, ни с мясом). А вот хрен, соленые огурцы, кислая капуста — это совсем другое дело...

СЕЛЯНКА ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ (ТИПА «В СОБСТВЕННОМ СОКУ»)

Прежде всего проверить качество консервов, для чего сильно нажать на дно банки, чтобы на жести образовалась вмятина. Если через некоторое время вдавленное место хоть немного начнет выпрямляться,— консервы употреблять нельзя.

Капусту (около полкилограмма) потушить. Соленый огурец без кожицы и семян нарезать мелко и прокипятить с соусом из банки. Добавить измельченную обжаренную луковицу, консервированную рыбу и кипятить еще 2—3 мин. Выложить на сковороду слой капусты, затем — рыбу с соусом, сверху — капусту, посыпанную ржаными сухарями, и немного растопленного масла. Запечь на среднем огне. Селянку готовят и из свежей отварной рыбы.

Так, одной банкой консервов можно накормить всю семью, почти подобно тому, как Христос 5 ячменными хлебами и двумя рыбами насытил 5000 голодных. Правда, после трапезы было собрано целых двенадцать корзин укрух (по-современному — остатков, объедков). Если же приготовить селянку точно по указанному рецепту, то ничего не останется. Это — факт...

РУССКОЕ ТЕЛЬНОЕ

Любую рыбу очистить от кожи и костей. Четвертую часть от всего количества мякоти нарезать мелкими кубиками, а остальное филе пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить холодной воды и выбить до образования пастообразной массы. Из нарезанной кубиками мякоти приготовить начинку: посыпать солью, перцем, припустить на масле с небольшим

количеством рыбного бульона или воды и мелко нарезанной луковицей до готовности. Фарш остудить. Раскатать лепешку, положить начинку, защипать, скатать в виде шара, завязать в марлю и варить в кипятке 30 мин. Охладить, развернуть, нарезать и подавать с хреном или зеленым горошком.

Это старинное кушанье. Оно называется «тельным», видимо, потому, что готовится из тела, то бишь мякоти рыбы.

ФАРШИРОВАННЫЙ РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ

Отделить мякоть и, не выбирая мелких косточек, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, зеленью укропа и небольшим количеством (примерно 1/4 от всего фарша) размоченного в воде серого пшеничного хлеба (или [illegible] овощами, или замоченными крупами; см. ниже «Рыбные котлеты с овощами и замоченными крупами»). Посолить, поперчить, добавить 1 яйцо примерно на 1 кг мякоти и вымесить фарш.

На дно кастрюли положить нарезанные кружками свеклу, морковь, лук, шелуху лука (для цвета), зелень (связанную пучками), лавровый лист и горошины перца, а сверху — сформированные из фарша и завернутые в марлю рулеты (их выйдет два). Залить кипятком, подсолить и варить на слабом огне 45 мин — 1 ч. Когда рулет остынет, снять марлю. Рыбу можно смешать с мясом кальмара в любых пропорциях.

«Запеченный» вариант рулета: сформировать из приготовленного фарша большие лепешки удлиненной формы и, смазав их сверху сметаной, положить на противень и подрумянить.

Если в овощной отвар ввести пищевой желатин и залить ломтики рулета, то блюдо получится праздничное — ничем не хуже знаменитой фаршированной рыбы.

ЗРАЗЫ ИЗ РЫБЫ ИЛИ КАЛЬМАРА

Приготовить фарш, как в предыдущем рецепте. Сформировать лепешки и положить на середину прожаренный на перетопленном масле репчатый лук. Защипать. Сварить на пару, обжарить или запечь в духовке. Подавать с соусом из хрена, зеленью.

Морская рыба и морепродукты обладают целебнейшим (особенно в наш век «повальных» нарушений гемодинамики — тромбозов, инфарктов, инсультов) свойством: они содержат вещества, снижающие свертываемость крови. От-

сутствие пуриновых оснований, отличающее, например, мясо кальмара, делает его незаменимым в диетическом питании. Перед приготовлением пластины кальмара размораживают при комнатной температуре, удаляют хитиновые вкрапления и опускают на 3 мин в горячую воду. После этого тщательно промывают и снимают кожицу: она сползает без затруднений, как чулок. Варят кальмара в подсоленном кипятке на слабом огне в течение (с момента вторичного закипания) 5 мин. Иногда мясо кальмара требует для размягчения большего времени, а иногда даже приходится добавлять в воду немного питьевой соды. Охлаждают кальмара, не вынимая из отвара, а затем используют для салатов, как начинку для запеканок, блинчиков, пирожков.

КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ

Сырую белокочанную капусту порубить, морковь и лук нарезать соломкой и прожарить на слабом огне в перетопленном масле. Овощи соединить, накрыть крышкой, добавить немного воды и припустить. Через 30 мин положить нарезанное мелкими кубиками мясо кальмара. Варить 10 мин. Подавать с зеленью, овощами, соусом из хрена.

К сожалению, многие как-то настороженно относятся к мясу беспозвоночных морских животных. А ведь если подать блюдо, приготовленное из кальмаров, и сказать, что это рыба, редко кто заподозрит обман. Да и в самом деле: позвоночные как раз и отличаются от беспозвоночных наличием позвоночника, а вот он-то как раз никому и не нужен. Так какое же мясо больше нам подходит? Логика...

ОЛАДЬИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И КАПУСТЫ

Капусту мелко порубить, залить на несколько минут кипятком и отсушить. Полкилограмма сваренных кальмаров пропустить через мясорубку, смешать с капустой, добавить обжаренный лук, соль, 2 желтка, муку, а затем — взбитые белки. Выпекать на перетопленном масле.

Блюдо оригинальное, но вкусное и выгодное в хозяйстве, тем более что мясо кальмара — полноценная белковая пища, которой бы побольше...

САЛАТЫ С ОТВАРНЫМИ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫМИ МЯСОМ, ПТИЦЕЙ, РЫБОЙ, КАЛЬМАРАМИ, КРЕВЕТКАМИ

Основные компоненты таких блюд — вареные овощи, кроме картофеля: свекла, морковь; капуста белокочанная, краснокочанная, квашеная; огурцы свежие и соленые;

болгарский перец; кислые яблоки; лук зеленый и репчатый; зеленый горошек и стручковая фасоль; «цивилизованная» зелень и дикорастущие травы (например, черемша, тимьян).

Чаще всего ломтики мяса, рыбы и т. п. не смешивают с овощами, а используют как бы для украшения, располагая в центре салатницы, по ее краям, поверх овощей. Заправкой служат ароматическая зелень, тонкие ломтики лимона, соус из хрена. Так как белковые продукты животного происхождения несовместимы с растительным маслом, яйцами и кислотами (которые к тому же несовместимы между собой), входящими в состав соуса «майонез», то он в данном случае (как и во многих других) категорически исключается, его использование сделает блюдо крайне неудобоваримым.

Мороженые креветки оттаивают в воде или при комнатной температуре, варят в подсоленной воде 3—5 мин, затем очищают.

Сельдь крепкого посола предварительно вымачивают в холодной воде. Ее подают с нарезанными кубиками вареной свеклы и яблоками, солеными огурцами, репчатым и зеленым луком, любой зеленью.

Как разновидность салатов можно рассматривать и окрошки, и ботвиньи с отварными мясом, птицей, рыбой, которые издавна готовили на основе хлебного кваса. При этом овощи используют самые разнообразные, однако можно заметить, что в старинных рецептах их набор был все же ограниченным, как бы целенаправленным (может быть, по вкусу?). Например: хлебный квас, немного сметаны, огурцы, зеленый лук, укроп, редис, вареное мясо, горчица сарептская (так и сказано — «французскую горчицу не класть»). Она выращивалась немцами Поволжья и приготовлялась на особых душистых травах.

Ботвинья: ботва молодой свеклы (100—150 г), шпинат или щавель (100 г), натертый хрен (100 г), свежие огурцы (4 шт.), зеленый лук (100 г), пучок укропа, лимон (тонкими кружками), полкилограмма вареной рыбы. И все это на $^1/_2$ л хлебного кваса. Щавель и ботву свеклы протирали или рубили очень мелко.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Нарезать тонкими пластинами, отбить, уложить на сковороду одним слоем, посолить и поперчить. Засыпать луком, нарезанным кольцами, а сверху полить небольшим количеством сметаны. Запекать при 200°.

Запекание мяса — дело тонкое. Теоретически такому способу тепловой обработки должно поддаваться лишь молодое мясо высших сортов, поэтому и пестрят поваренные книги аппетитными заголовками: «Филе печеное», «Телячья грудинка запеченная», «Молодая говядина с луком» и т. д. и т. п. Однако приведенным способом можно запечь любое мясо, если оно, конечно, состоит не только из одних жил и сухожилий.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО ПО-ИСПАНСКИ

Мелко нарезать пучок петрушки, 3 соленых огурца, 2 луковицы. Все это перемешать, поперчить. В глубокую сковороду выложить половину смеси, затем $^1/_2$ кг мяса небольшими кусками, а сверху — оставшуюся смесь. Залить 1 ст. горячей воды или овощного бульона и, поставив в духовку на умеренный огонь, время от времени поливать мясо образовавшимся соком. Подавать с зеленью и соусом.

Рецепт поистине универсален. Он пригоден для приготовления любого «кулинарного» мяса, а также птицы и рыбы. В Италии, например, на мясо кладут много лука, чеснока, зелени петрушки, несколько кружков помидоров, а затем заливают горячей водой и запекают.

При запекании мяса одним куском опытные кулинары советуют ставить в духовку небольшой сосуд с водой: пар предохранит мясо от высыхания и пригорания. Кроме того, каждый кусок нужно в нескольких местах проколоть вилкой, смазанной жиром.

МОЛОДОЕ МЯСО В ФОЛЬГЕ

Нарезать поперек волокон, отбить, посыпать солью. Положить на фольгу и подержать 20 — 30 мин в холодном месте. Добавить к мясу сливочное масло, смешанное с нарубленной зеленью (лучше — петрушкой), кольцами репчатого лука и ароматическими приправами по вкусу (сушеные мята, душица). Запекать при 170 — 180° в течение 30 — 40 мин. Подавать с припущенными овощами или зеленым салатом.

Фольгу вполне может заменить простая пергаментная бумага. Вот подобный рецепт болгарской кухни: «Кебаб, запеченный в бумаге». Крупно нарезанный зеленый лук (7 — 8 стеблей), пучок зелени петрушки и полпучка мяты, сливочное масло, соль, перец перемешать с кусочками мяса и положить на смазанную маслом пергаментную бумагу. Завернуть в виде пакета, смазать его маслом

и поместить в сотейник. Залить кофейной чашкой воды и запечь. Подавать в бумаге. Гарнир — зеленый салат.

Жесткую корочку, образующуюся при запекании мяса, диетологи, мягко говоря, не приветствуют, считая ее (и не без оснований) неудобоваримой. Конструкция русской печи способствовала тому, что мясо или птицу фактически запекали, но корочки при этом не образовывалось. Их периодически поливали соком, обертывали бумагой, обкладывали тестом. Такую же роль играет и фольга. Не с этой ли целью англичане перед запеканием обмазывают мясо со всех сторон медом?

ШАШЛЫКИ ВСЯКИЕ

Мясо нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленным луком, смешанным с небольшим количеством размельченного чеснока и лаврового листа, сбрызнуть соком лимона и выдержать в холодном месте 2—3 ч. Нанизать на шпажки и поджарить на заранее разогретой решетке, подставив под нее противень. Подавать с репчатым луком, свежими огурцами, зеленым салатом.

Шашлыки бывают разные — кавказские, татарские, греческие... Все они одинаково хороши, ведь на открытом огне вытапливается из мяса не только внешний, но и внутренний жир, да и едят их со «100 травами». Однако можно решительно возразить против маринования мяса в уксусе, ведь он разрушает пепсин — фермент, необходимый для переваривания животных белков, расстраивает пищеварение, ведет к загниванию пищи.

Конечно, романтическая картина приготовления шашлыка, когда его жарят над раскаленными древесными углями, периодически переворачивая шпажки и присыпая угли золой, не оставляет равнодушных... Одна́ко армяне приспособились готовить шашлык в обыкновенной кастрюле: мясо нарезают кусками по 40—50 г, кладут в кастрюлю с разогретым маслом, посыпают солью, перцем и обжаривают. А затем, продолжая жарить, добавляют много нарезанного кольцами лука, немного воды и в уже готовый шашлык — свежий гранатовый сок. Посыпают зеленью петрушки и зернами граната. Конечно, такой способ приготовления шашлыка уничтожает все те его главные достоинства, за что можно признать это блюдо приемлемым для «среднездоровых» людей. Однако думайте сами, решайте сами...

БИФШТЕКС НА РЕШЕТКЕ (АНГЛИЯ)

Ломтики молодой говядины или телятины толщиной 2 см смазать с обеих сторон маслом и поместить на сильно разогретую решетку. Жарить 5 мин с каждой стороны. Гарнир — зеленый горошек, стручки фасоли, зелень.

Когда мясо жарят на решетке, лучше сохраняются его питательные вещества. Под влиянием высокой температуры белки, находящиеся на поверхности мяса, сворачиваются, что сохраняет сок. Кроме того, происходит карамелизация содержащейся в мясе глюкозы, и это придает ему румяный цвет и хрупкость. Мясо не впитывает в себя никаких посторонних жиров, поэтому лучше переваривается. Чтобы бифштекс не прилипал к сильно разогретой решетке, ее смазывают свиным жиром или растительным маслом. Переворачивать мясо, когда оно поджарится с одной стороны, следует осторожно, не прокалывая.

Точно так же на решетке можно приготовить и рыбу, нарезав ее кусками толщиной полтора сантиметра (предварительно посолить и поперчить, а затем выдержать полчаса).

КОЛБАСКИ НА РЕШЕТКЕ (АНГЛИЯ)

Пропустить через мясорубку $^1/_2$ кг мяса, смешать с мелко нарезанной луковицей, солью, черным перцем и рубленой зеленью. Сформировать колбаски, обвалять в сухарях, дать подсохнуть и поджарить со всех сторон на сильной разогретой решетке. Подавать со свежей зеленью, некрахмалистыми овощами.

Подобное блюдо готовят и в Болгарии. Оно называется *кебапчета*. Мясной фарш вымешивают, добавляя в него, кроме лука и зелени, кофейную чашку воды (приблизительно на 1 кг) и тмин. Колбаски формируют длиной 7—8 см и диаметром 2 см. Поджаривают на смазанной растительным маслом горячей решетке, часто переворачивая (но не прокалывая!). Подают с мелко нарезанным репчатым луком, смешанным с зеленью петрушки.

МЯСНЫЕ И КУРИНЫЕ ЗАПЕКАНКИ С ОВОЩАМИ

Мелко нарезанную головку лука обжарить. Натертую на крупной терке морковь, нашинкованную белокочанную капусту, цветную капусту (разобранную на соцветия), стручковую фасоль (все это вместе или в любых сочетаниях) припустить с жиром или сварить в подсоленной

воде. Смазать маслом дно сковороды или сотейника, положить слой молотого или очень мелко нарубленного любого мяса, затем — слой овощей и слой мяса, налить чашку горячей воды (примерно на $^1/_2$ кг мяса), посолить и запечь в духовке. Подавать в той же посуде, посыпать зеленью.

Все мясные запеканки готовят одинаково, однако в выборе и овощей, и способа их предварительной обработки — полная свобода действий. Вот, например, в Болгарии часто готовят *мусаку* — это блюдо из овощей с молотым мясом или без него, наподобие запеканки, приготовленное в духовом шкафу с добавлением небольшого количества воды. Иногда мясной фарш обжаривают с луком. Если мусака вегетарианская, то овощи переслаивают брынзой.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ ИЛИ ЗАМОЧЕННЫМИ КРУПАМИ

Мясо пропустить через мясорубку (желательно два раза) с репчатым луком, зеленью петрушки (укропа), сырыми овощами (капустой, морковью) или размоченными крупами (пшеном, геркулесом, перловой, ячневой). Овощи или крупы должны составлять примерно $^1/_3$ фарша. Подлить немного холодной воды и вымесить негустой фарш. Котлеты обвалять в сухарях и обжарить. Выключить плиту, накрыть сковороду плотной крышкой и пропарить. Подавать с зеленью, салатами.

Многие современные кулинары считают, что традиционное добавление в мясной фарш хлеба неприемлемо. Хлеб — это готовый продукт, он придает фаршу специфический привкус, повышает кислотность блюд. Кроме того, он не сочетается с мясом. Что касается панировочных сухарей, то они тоже привносят в котлеты привкус хлеба, делают их сухими.

В. С. Михайлов, ратуя за добавление в мясной фарш овощей, советует все же вводить в котлеты немного манной крупы (всего 2 ст. ложки на 1 ст.). На это же количество фарша — 2 моркови средней величины и 1 ст. нашинкованной капусты. Такие котлеты можно запекать на сухом противне (20—25 мин при 250—270°) в собственном соку, они никогда не подгорают. Небольшое нарушение правил сочетания продуктов (мясо + манная крупа) компенсируется отсутствием жира и присутствием овощей.

Добавление к молотому мясу размоченных круп намного «диетичнее», чем добавление хлеба. К тому же котлеты становятся пышнее и сочнее, ведь крупы обладают хорошей водоудерживающей способностью, что, однако, можно

сказать и о сырых овощах. Правда, в фарш из сильно замороженного мяса приходится все же иногда вводить взбитое яйцо (одно на 4—5 больших порций).

Из фарша с сырыми овощами и размоченными крупами можно выпекать *биточки* (обвалять в сухарях, выложить на противень и смазать сверху сметаной), *рулеты* (начинку из любых овощей завернуть в фарш, обвалять в сухарях, положить на противень «швом» вниз, смазать сметаной). Такие биточки готовят и на пару, а если нет пароварки, то просто укладывают в глубокую сковороду, заливают горячей водой и, плотно накрыв, ставят на слабый огонь. Чтобы они сохранили приятный вкус (если, например, нужно взять их в дорогу или оставить на следующий день), положите в фарш не сырой лук, а слегка обжаренный.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ ИЛИ ЗАМОЧЕННЫМИ КРУПАМИ

Мякоть пропустить через мясорубку с луком, капустой, зеленью или добавить размоченную крупу (на каждые 100 г рыбы — 1 ст. ложку). Вымесить фарш с небольшим количеством холодной воды и кусочком мягкого масла. Подсолить, поперчить. Выдержать 15 мин. Сформировать котлеты и запечь на сухом противне в течение получаса при 200°.

Этот рецепт будем считать классическим. Котлеты — очень выгодная еда, а если приготовить их с овощами...

ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ С КРУПАМИ

Мясо пропустить через мясорубку. На 300 г взять $^1/_2$ ст. крупы (лучше — пшена), отварить, смешать с мясом, добавить мелко нарезанную, слегка поджаренную луковицу, соль, перец. Целые листья капусты проварить в кипящей воде 5—7 мин, охладить. Отбить стебли до толщины листьев, завернуть в них фарш. Выложить на противень, смазать сверху сметаной и запечь. Подавать с зеленью, салатами.

Опытные кулинары варят сразу весь кочан до полуготовности, вырезав кочерыжку. А потом, после того как вода стечет, разбирают его на отдельные листья. Чтобы голубцы не рассыпались, можно перед запеканием перевязать их ниткой.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КРОЛИК

Разрезать на части, залить холодной водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды) и оставить на 2—3 ч. Затем посолить, положить в сковороду вместе с нарезанными кореньями и луком. Каждый кусок полить

маслом или смазать сверху сметаной. Периодически поливать соком. Когда образуется румяная корочка, залить соусом бешамель, приготовленным на соке, выделившемся при запекании, и сметане. Вновь поставить в духовку на 30 мин.

Издавна в народной медицине считалось, что самым «легким» мясом, пригодным для выхаживания больных, является крольчатина. Это свойство приписывалось и нежирной птице.

ЗАПЕЧЕННАЯ МОЛОДАЯ КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА

Разрезать по брюшку, распластать птицу и отбить. Посолить, поперчить с обеих сторон, положить на противень и смазать сверху сметаной. Запечь до румяной корочки. Подавать с зеленью, салатом.

Если есть подозрение, что курица близка к «пожилому возрасту», то приходится вначале ее отваривать до полуготовности, а уж потом запекать. Вкус, конечно, не тот... Однако нужно признать, что он все же лучше, чем у отварной птицы, которая к тому же быстро «приедается».

КУРИЦА «НА НАСЕСТЕ»

Подготовленную молодую курицу посолить, поперчить, натереть сметаной. Налить теплую воду в бутылку от кефира и «посадить» на нее курицу. Бутылку поставить в сковороду с водой (1/2 ст.) и поместить в разогретую духовку примерно на 1 ч. Подавать, разрезав на куски. Украсить зеленью, салатом.

Такие «цирковые» номера не в духе книги. Однако лишних хлопот по обработке курицы — никаких, а кефирными бутылками завалена вся кухня...

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА (АРГЕНТИНА)

Уложить на дно сковороды нарезанную морковь (1/2 кг), 4 луковицы, зелень петрушки. Посолить, поперчить. На овощи поместить куски рыбы, полить маслом, добавить 1 ст. воды, плотно накрыть сковороду и держать в духовке до готовности.

Наверное, этот рецепт относится к рыбе благородной, не какой-нибудь мелочи...

ЗАПЕЧЕННАЯ МЕЛКАЯ РЫБА ВЕСОМ ОКОЛО 200 Г (АЛЖИР)

Подсушить, посолить, поперчить. Нарезать мелко 2 луковицы, зелень петрушки, перемешать. Завернуть каждую рыбку, обсыпанную этой смесью, в пергамент,

смазанный маслом. Завязать с обеих сторон нитками, чтобы не вытекал сок. Держать в духовке 20—25 мин.

При таком способе запекания любая мелкая рыба по вкусу не уступит самой крупной и благородной.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА ВЕСОМ ОКОЛО $^{1}/_{2}$ КГ (ИЗРАИЛЬ)

Положить на противень, посыпать солью и черным перцем, натереть размельченным чесноком, сбрызнуть растопленным маслом, сверху — слой тонко нарезанных помидоров (3—4 шт.). Запекать в горячей духовке.

Вкусовое сочетание рыбы с чесноком несколько непривычно для нас, но оно часто встречается в рецептах приготовления рыбы в приморских странах. Например (Греция): куски рыбы уложить в сковороду с мелко порезанными 2 луковицами, 4 головками чеснока и зеленью петрушки; сбрызнуть растопленным маслом, налить немного горячей воды, тушить под крышкой на слабом огне 40—50 мин и подавать в холодном виде с ломтиками лимона.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА ВЕСОМ ОКОЛО 1 КГ (БОЛГАРИЯ)

Посолить, поперчить и оставить на 15—20 мин. Нафаршировать зеленью петрушки, смазать растопленным маслом и завернуть в пергамент, также смазанный маслом. Положить на противень и запекать около получаса. Подавать с овощами, зеленью.

Целую, довольно крупную рыбу (или филе) перед запеканием имеет смысл немного припустить (т. е. отварить до полуготовности в небольшом количестве воды и жира).

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ

Крупный кусок сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и поставить в духовку на полчаса. Затем залить рыбу густым соусом бешамель с добавкой тертого хрена и, не закрывая сковороду, запекать еще 15 мин.

Соусов много, да не все они подходят к рыбе... Остерегайтесь кислых и молочных компонентов! Немного муки — уж куда ни шло...

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Испечь в духовке красные перцы, очистить от кожицы и протереть мякоть через сито. Добавить растопленное масло. Куски рыбы присолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить их на смазанную сковороду, покрыть пюре из перцев, сбрызнуть маслом, посыпать

молотыми ржаными сухарями и запечь. Подавать в той же посуде. Посыпать зеленью.

Конечно, такое блюдо можно приготовить из любой рыбы, но лучше всего из трески — рыбы, всеми любимой, но без взаимности...

Серия 2 — блюда с яйцами и яичные блюда

Принципы приготовления

Уже в который раз приходится удивляться мудрой целесообразности в питании, которую исповедовали наши предки. Но, пожалуй, ни к одним продуктам это не относится в столь ярко выраженной степени, как к яйцам. Такие сведения, дошедшие до нас, что называется, из глубины веков, содержатся во многих бытовых рассказах и присказках, а уж по источникам XVIII и XIX вв. об этом можно судить с полной достоверностью.

Яйца всегда были особой, отдельной едой (чем же это не Шелтон и все диетологи-натуропаты?!), употреблять их полагалось в определенное время — преимущественно с весны до первых морозов. Теперь народная традиция получила научное обоснование: в яйце, снесенном в мае — июне, витамина А, например, в четыре раза больше, чем в появившемся на свет в зимние холода.

Раньше все яйца были оплодотворенными, т. е. полученными от кур, содержащихся на вольной воле, а в последние годы нам чаще всего приходится есть инкубаторские, «мертвые» яйца, из которых никогда не выведется цыпленок — живая душа. Поэтому современными «магазинными» яйцами могут спокойно, без опаски лакомиться даже самые ревностные поклонники безубойного питания. Однако и такие яйца содержат холестерин (и немалое количество), одна из фракций которого (липопротеиды высокой плотности) признана истинной виновницей ишемической болезни сердца и многих других сосудистых заболеваний. Правда, до сих пор о роли холестерина и его уровне, необходимом для нормальной жизнедеятельности организма, наука еще не сказала последнего слова. Зато точно установлено, что, например, в яичном желтке содержится ценнейшее вещество — лецитин, которое, как известно, высоко ценил Поль Брэгг. Оно оберегает стенки сосудов от «цементирования», отвердения. Довольно много в желтке и холина (витамина B_4), недостаток которого ученые считают одним

из факторов, способствующих развитию злокачественных опухолей.

Данные о том, что́ легче переваривается организмом — белок или желток, очень разноречивы. В последнее время была наложена опала на белок, долгое время считавшийся диетической пищей (белковые омлеты, белковый хлеб). В 1990 г. появилась книга американского врача-онколога Л. Строгата, в которой он, располагая обширной статистикой, доказывает, что употребление яичных белков в сочетании с очищенной, лишенной отрубей пшеничной мукой способствует возникновению блоков, лишающих клетки связи с руководящими центрами организма, что ведет к нарушению их (клеток) нормального функционирования. Много еще можно было бы сказать об исследованиях химического состава яиц, однако это не имеет прямого отношения к кулинарии, хотя, конечно, понимание сути используемого продукта, его особенностей и знание того, чем он может помочь в многотрудной нашей и энергоемкой жизни, имеет отнюдь не второстепенное значение.

Реальность же такова, что при всем уважении к яйцам народная кухня далека от повседневного неумеренного их использования, чем часто грешат люди современного мира: нет другого такого продукта, который можно было бы приготовить всего за несколько минут. «Дорого яичко к Христову дню»... И не только к светлому празднику, но и для слабого ребенка, и для выздоравливающего после тяжелой болезни. Это твердо знали на Руси. А что касается блинов, пирогов, оладий, то при их приготовлении обходились без яиц.

Диетологи натуропатического направления медицины сходятся во мнении, что норма потребления яиц в недельном рационе «среднездорового» человека не должна превышать 3 шт. (плюс-минус одно яйцо). А так как почти каждый человек за этот период времени обычно съедает «в чистом виде» 3—4 яйца, то их количество, которое используется в различных блюдах (вернее было бы сказать, хотя это и звучит тяжеловато,— «находится в составе различных блюд»), нельзя «передозировать». Таким образом, основной принцип приготовления блюд с яйцами именно в том и состоит, чтобы не употреблять их в тех случаях, когда этого можно избежать, вплоть до отказа от одних блюд в пользу других, если недельная «яичная нагрузка» оказалась перегруженной. Что поделаешь...

В приведенных выше рецептах овощных оладий, котлет и всевозможного теста, служащего достойной оправой для

овощей, соблюден ограничительный принцип. Однако, к сожалению, во многих (слишком многих) рецептах, которые обычно можно найти в патентованных поваренных книгах и кулинарных советах популярных изданий, количество яиц почти всегда завышено. Еще бы: кулинары давно нащупали уникальные свойства яиц надежно связывать компоненты блюд, уплотнять их, а если надо,— то и разрыхлять. Поэтому почему бы и не ввести лишнее яйцо, чтобы уберечь себя (и тех, для кого предназначены советы) от всяких случайностей, то бишь кулинарных неудач. Почему бы, например, не посоветовать добавлять в мясной котлетный фарш яйца, между тем как в этом случае их можно заменить всего несколькими столовыми ложками холодной воды из-под крана. Котлеты станут не только пышнее и сочнее, но и намного более удобоваримыми, так как сочетание мяса с яйцами само по себе неприемлемо, а здесь иногда по традиции присутствует еще и хлеб.

Лишнее яйцо... А ведь Бирхер-Беннер в начале нашего века писал, что яйца способствуют образованию мочевой кислоты, а высокое содержание в них серы вызывает «кислотное отравление организма».

При приготовлении блюд с яйцами (различных салатов) и яичных блюд (омлетов, яичниц) нужно особенно внимательно следить за соблюдением правил сочетания входящих в них компонентов. Зеленые и некрахмалистые овощи облегчают переваривание яиц (как и всех белков животного происхождения), надежно смягчают и нейтрализуют их вредное влияние на организм (даже в случаях явного «передозирования»), что в повседневной жизни и домашней кухне играет важную роль.

Некоторые диетологи-классики до сих пор пишут о том, что при так называемой щадящей диете больной может съедать по 1—2 яйца в день, а следовательно, до 14 в неделю! Нужно также учесть, что в эти же дни в рацион входит еще минимум по одному блюду из мяса и рыбы. Очевидно фантастическое переедание животных белков.

Итак, в этой «яичной» серии можно выделить следующие «цепочки» блюд: вареные яйца, салаты с яйцами (конечно, овощные), омлеты (сбитые яичницы) с овощами (классические и, насколько возможно, оригинальные), драчены. Между этими блюдами, как кажется, найдется законное место и для яичницы-глазуньи, но ее приготовление не отличается никакими особенностями, с точки зрения нарушения правил сочетания продуктов она вне подозрений, а обогащения зеленью трудно избежать. К этому можно

только прибавить, что бывалые кулинары возражают против использования для «глазуний» сковородок гигантских размеров и сильного (или даже умеренного) огня. Традиционное разделение на сбитые яичницы и омлеты также сглаживается, ведь добавление к яйцам молока или муки — очень нежелательное нарушение законов раздельного питания. Все блюда из сбитых яиц, таким образом, можно назвать омлетами. Именно они чаще всего и приготовляются с овощами и зеленью.

Фаршированные яйца — блюдо парадное. Здесь поистине широкий простор для фантазии кулинарного художника вплоть до того, что яйца обрезают с тупого конца, извлекают желток и ставят белки на нарубленные желтки отверстием вверх. Хорошо еще, если начинкой служат зелень, зеленый или репчатый лук, другие овощи. А если ветчина, колбаса, рыба?! Затраты труда на все эти процедуры малооправданны: того же эффекта можно достичь, съев крутое яйцо, нарезанное кружками, с тем же луком, болгарским перцем, соленым или свежим огурцом, зеленым горошком и зеленью. Все салаты с яйцом очень просты в изготовлении. Отобранные рецепты имеют некоторые особенности, которые, однако, вполне можно использовать в повседневной кухне, свободно заменяя одни овощи другими и оставляя незыблемыми лишь сами яйца.

ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК», ВСМЯТКУ, ВКРУТУЮ И «В РУБАШКЕ»

Чтобы сварить яйца «в мешочек», нужно опустить их шумовкой в подсоленную кипящую воду и варить 5 мин. Если огонь сильный, то белок будет твердым, а желток жидким, а если медленный, то наоборот. Поэтому огонь должен быть умеренным.

Яйца всмятку: 1) вскипятить воду, снять с огня, опустить яйца, посолить воду, закрыть кастрюлю крышкой; после того как вода вновь вскипит, варить яйца еще 3 мин; 2) положить яйца в холодную подсоленную воду и вынуть при первом закипании; 3) опустить в кипящую воду, через 1 мин кипения снять с огня и оставить в горячей воде на 5 мин; 4) положить яйца в кастрюлю, залить кипятком, через 10 мин воду слить, а яйца вновь залить кипятком еще на 2—3 мин (белок при таком способе варки не твердеет, а как бы сгущается, желток остается жидким).

Для салатов чаще всего варят яйца вкрутую (достаточно всего 10—15 мин кипения). Чтобы яйца легко

очищались от скорлупы и оболочка из свернувшегося белка предохраняла желток от потери естественного цвета, их оставляют минут на 15 в холодной воде.

Яйца «в рубашке» — это более хлопотный способ приготовления яиц, но он имеет своих верных поклонников: вскипятить подсоленную воду в литровой кастрюле; осторожно, держа яйцо над кастрюлей, выпустить его содержимое (белок свернется и покроет желток белой «рубашкой»). Через 3 мин блюдо готово.

Свежие яйца, залитые водой, лежат на дне; если они поднимаются одним концом к поверхности,— значит, не первой свежести, а если плавают, могут оказаться негодными.

Скорлупа яиц отнюдь не герметична: она дышит. Поэтому в [illegible] условиях они могут храниться не более недолго, в [illegible]льнике — не более месяца, а вот если смазать их [illegible]тельным маслом, то останутся свежими еще дольше.

Рецептов варки яиц можно было бы и не приводить, ведь они хорошо известны испокон веков, хотя, может быть, пригодятся «Для студентов и влюбленных» — так называется веселая и умная кулинарная книга супругов Марии Лэмнис и Хэнрика Витры из польского города Закопане.

САЛАТ С РЕДИСОМ, ОГУРЦОМ

Нарезать тонкими кружками 10 небольших редисок или 2 огурца (на 2 порции). Сварить вкрутую 2 яйца, отделить желтки, размять их и смешать со сметаной или густой неснятой простоквашей. Белок нарезать полосками. Посыпать зеленым луком, зеленью.

САЛАТ С ТЫКВОЙ

Стакан натертой на крупной терке тыквы (молодую тыкву натирать вместе с кожурой), 2 тонко нашинкованные луковицы, 2 нарубленных крутых яйца. Заправка: сметана или густая неснятая простокваша, измельченный чеснок, зелень.

САЛАТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Перец нарезать кольцами шириной примерно 3 см. В каждое кольцо пропустить стебли зеленого лука, украсить дольками крутого яйца, соленых огурцов. Заправка: сметана и зелень.

САЛАТ С ХРЕНОМ

Нарезать крутые яйца кружками, разложить на листьях салата-латука (или кочанного), посыпать хреном и мелко нарубленной зеленью петрушки.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Порубить 2 крутых яйца и несколько перьев зеленого лука. Заправка: растопленное масло и любая зелень.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ ИЛИ КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Лук мелко нашинковать и обжарить в перетопленном масле. Добавить измельченные огурцы или капусту и протушить с луком. Крутые яйца мелко нарубить. Заправка: сметана, зелень. Можно такой салат приготовить и из свежего лука.

САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Консервированные стручки фасоли или свежие, отваренные в подсоленной воде (около 800 г), смешать с мелко нарубленными 2—3 яйцами (на 3 порции). Заправка: 3—4 ст. ложки растопленного масла, смешанного с нарубленной зеленью петрушки и тертым хреном.

САЛАТ С ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Консервированный зеленый горошек или свежий, отваренный в подсоленной воде (800 г — 1 кг), протереть, добавить 2—3 ст. ложки растопленного масла. Пюре выложить на блюдо, сверху — яйца «в мешочек» в скорлупе (по 1 яйцу на порцию). Посыпать зеленью и щепоткой красного перца.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Нарезать и разложить на блюде вареные морковь и свеклу. Добавить соленый или свежий огурец, зеленый или репчатый лук, зеленый горошек, квашеную капусту, натертое кислое яблоко и нарубленные крутые яйца (по 2 шт. на порцию). Без заправки.

СУП ИЗ КРУТЫХ ЯИЦ

Яйца нарезать кружками. Довести до кипения 4 ст. подсоленной воды, снять с огня и положить яйца. Размешать. В тарелку — сметана, зелень.

И чего только не бывает в кулинарии!

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Взбить яйца с водой — 15 г на каждое яйцо (можно добавить немного растопленного масла). Вылить слоем не более 1 см на смазанную маслом сковороду с массивным дном и поставить в умеренно нагретую духовку на 15—20 мин. Посыпать нарубленной зеленью или тертым хреном.

При взбивании яиц нужно соблюдать одно правило: желтки должны полностью соединиться с белками (легкий налет пены), но нельзя допускать, чтобы они превратились в жидкую или пенистую массу. Тут уж нужна сноровка...

Для двух яиц подойдет сковорода диаметром 24—25 см. Если омлет жарят, то взбитые яйца выливают на разогретую сковороду (лучше — антипригарную), ставят на умеренный огонь, накрывают крышкой (4 мин на одной стороне и 2 мин — на другой).

ОМЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Во взбитые с водой яйца добавить припущенные или отваренные овощи (белокочанную или цветную капусту, морковь, кабачки, баклажаны, корешки петрушки или сельдерея, лук репчатый или зеленый, измельченный чеснок, консервированные зеленый горошек или стручки фасоли). Овощи можно протереть. Подавать с зеленью.

ДРАЧЕНА (ДРОЧЕНА) НАТУРАЛЬНАЯ

Сырые яйца (3 шт.) растереть с ржаной мукой (1 ст. ложка), добавить сметану (1 ст. ложка), а затем постепенно — воду (50 г). Вылить на смазанную маслом сковороду и запечь. Подавать тотчас же с зеленью и маслом.

Можно приготовить (а лучше — не надо) «ненатуральную» и трудоемкую драчену: муку взять пшеничную, вместо воды — молоко, белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену и добавить в готовую массу... Это нехорошо. Ведь правда, люди добрые?

ОМЛЕТ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Поджарить лук, положить полоски болгарского перца, залить двумя взбитыми яйцами и запечь в умеренно нагретой духовке. Подавать с зеленью.

Омлет как омлет, только все же с болгарским перцем! Если такой омлет поджарить на сковороде, то перец останется хрустящим (не успеет испечься). На месте крестьян мы бы, наверное, в этом случае предпочли жареный омлет.

ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ

Очистить от кожицы, нарезать мелко, припустить с маслом до выпаривания воды и протереть. Смешать со взбитыми яйцами и запечь в духовке или поджарить на сковороде смазанной маслом, под крышкой. Подавать с зеленью.

Несмотря на восхваление высокой калорийности яиц, о чем часто можно прочесть во всех книгах и статьях, имеющих отношение к диетологии, все же обычная и допустимая порция из 2 яиц, как их ни приготовь,— малосытное блюдо. Поэтому всегда «всех зайцев убивает» комбинация яиц и овощей. При этом почему-то более сытным получается омлет, если овощи введены в саму яичную массу, а не поданы отдельно. Может быть, конечно, причина здесь чисто психологическая...

ОМЛЕТ-РАГУ

Натертые лук, чеснок, кабачки, баклажаны, сладкий перец, корни петрушки или сельдерея слегка протушить, припустить, протомить на сковороде с маслом (лук можно обжарить отдельно). Овощи отсушить, залить взбитыми яйцами и запечь. Посыпать зеленью.

Изысканные знатоки кулинарии считают: чтобы сохранить тонкий вкус омлета, нужно сначала желтки растереть с солью и сливками (на 2 яйца — 2 ст. ложки) и мелко нарубленной зеленью сельдерея или петрушки, а уж потом добавить взбитые белки. На антипригарную сковороду вылить яичную массу, закрыть крышкой и поставить на 4 мин на средний огонь. Затем перевернуть омлет и продержать на огне еще 2 мин. На одну половину омлета положить готовые овощи и накрыть другой.

Отделение желтка от белка — трепетная процедура, ведь если в белок попадет хоть немного желтка, то он никогда не собьется ни в крепкую, ни даже в некрепкую пену. Поэтому, наверное, неплох совет проткнуть толстой иглой скорлупу яйца с двух противоположных концов. Тогда белок легко вытечет, а желток останется в скорлупе. Кстати, желток таким образом можно надежно сохранять в холодильнике день или два, а то и три...

ОМЛЕТ НА СМЕТАНЕ

Вылить на сковороду приблизительно 0,7—0,8 ст. сметаны (на 2 порции, т. е. на 4 яйца), а затем — взбитые чуть подсоленные яйца, сбрызнуть слегка маслом,

посыпать тертым сыром ($^1/_2$ ст.) и запечь в духовке. Подавать, щедро посыпав зеленью.

Сыр и брынзу кулинары, особенно болгарские, часто сочетают с яйцами. Если не злоупотреблять этим блюдом и компенсировать «грех несочетаемости» обилием самой разнообразной зелени (100 трав!), то, пожалуй, можно в данном случае не проявлять максимализма. Вкусовое сочетание яиц и сыра выглядит неплохо. Иногда на смазанную холодным маслом сковороду насыпают сначала слой сыра, затем выливают яйца, сверху — снова сыр и немного масла; запекают в сильно нагретой духовке. Во взбитые яйца (4 шт.) можно добавить $^1/_2$ ст. измельченной брынзы или тертого сыра, смешанного с $^1/_4$ ст. молотых ржаных сухарей. Отлично получается такой омлет (да и всякий) в посуде (сотейнике) из жаропрочного стекла. Время запекания — около 30 мин.

Ржаные сухари, ржаной хлеб, как известно, допускают некоторые вольности в сочетании с другими продуктами, однако хлеб должен быть настоящим ржаным, а зелень обильной. Очевидно, из тех же соображений можно считать приемлемым и омлет с пророщенной пшеницей, обогащенный зеленью, некрахмалистыми овощами, дикорастущими травами (на 2 яйца — 1 ст. ложка проростков). Единственное условие — такой омлет нужно обязательно запекать в духовке, чтобы сохранить ценнейшие целебные свойства пророщенной пшеницы.

Серия 3 — творог и творожники

Принципы приготовления

Творог — продукт особенный: он представляет собой высококонцентрированный белок молока, который требует для своего переваривания большой нагрузки всех органов желудочно-кишечного тракта, а следовательно, и вообще всего организма. А между тем, наверное, ни один продукт не был столь разрекламирован как легкоусваиваемая полезнейшая пища, которую можно без опаски, даже пожилым людям, есть хоть по три раза в день.

Такие многолетние утверждения периодических и непериодических изданий и обусловили еще одну (на этот раз — психологическую) трудность в правильном употреблении этого продукта — необходимо преодолеть сложившийся стереотип и выработать отношение к творогу, как ко вся-

кому концентрированному продукту животного происхождения, нуждающемуся в такой же степени в обогащении зеленью, овощами. Возможности обогащения творога, однако (по сравнению с мясом, рыбой и т. п.), значительно возрастают за счет фруктов (и кислых, и сладких), сухофруктов, орехов. Диетологи-натуропаты считают вполне достаточным употребление творога 2—3 раза в неделю.

Основной принцип приготовления творога (пусть это не покажется игрой слов) именно в том и состоит, чтобы его никак не приготовлять, так как он сам по себе уже является продуктом многострадальным и приготовленным, прошедшим, хотя и не самую высокотемпературную, но все же тепловую обработку.

Таким образом, всегда следует предпочитать блюда из «сырого» творога. Однако это возможно, как правило, только в том случае, если творог приготовлен в домашних условиях, что сделать очень легко и без всяких дополнительных затрат: дать молоку скиснуть естественным путем, заквасив его корочкой черного хлеба или небольшим количеством сметаны, простокваши и т. п., в широкодонной невысокой кастрюле, а затем, поставив на рассекатель пламени (или водяную баню), слегка приподнять скисшее молоко шумовкой, чтобы оно всплыло и не могло прикипеть ко дну. Когда завершится процесс створаживания, остудить и любым способом отделить творог от сыворотки. Перед тем как поставить простоквашу из пастеризованного молока на огонь, нужно снять с нее пленку темно-желтого плотного жира, так как его присутствие в молоке по меньшей мере необъяснимо.

К сожалению, довольно часто приходится использовать и «магазинный» творог, который необходимо подвергать тепловой обработке: риск белкового отравления лежалым творогом слишком велик, особенно летом и тогда, когда эта пища предназначена для детей. Творог как концентрированный белок представляет собой очень благоприятную почву для развития различных вредоносных микроорганизмов.

Строго говоря, творог, как и мясо, рыбу и т. п., нужно было бы всегда хранить в «морозилке», даже если его предполагается использовать в ближайшие 2—3 дня. А вот это как раз и неудобно в домашнем хозяйстве, ведь часто творог держат под рукой как дежурное блюдо.

Таким образом, в серии 3 можно выделить всего две «цепочки»: блюда из творога в натуральном виде со всевозможными добавками и творожники (сырники). Что касается

запеканок, оладий, суфле, пудингов и т. п., то рецепты их приготовления в принципе ничем не отличаются от рецептов творожников.

«ОРАНЖЕВЫЙ ТВОРОГ»

Натереть на крупной терке 3 моркови средней величины, смешать с творогом (200 г), добавить мед по вкусу. Подавать с зеленью и поджаренным хлебом из цельной муки (с отрубями).

Диетический творог можно взбить с небольшим количеством воды или сливок, а затем смешать с натертой морковью и размельченными орехами. Творог в пачках, развесной или даже домашний всегда следует предварительно пропускать через мясорубку или протирать через сито (что требует больше времени).

«РОЗОВЫЙ ТВОРОГ»

Сырую свеклу натереть на крупной терке и смешать с творогом, взбитым со сливками или сметаной (на 150—200 г творога — 2 ст. ложки). Добавить мелко нарубленную зелень, в том числе и дикорастущие травы по вкусу (крапиву, ромашку аптечную, душицу, мяту, мелиссу и т. п.).

Можно было бы привести рецепты и «зеленого творога»: с укропом, петрушкой, салатом, шпинатом (на 400 г творога — 70—80 г промытой и отсушенной зелени). Отлично сочетаются с творогом зеленый лук, огурцы, редис, капуста, тмин (не забыть ошпарить его кипятком), репчатый лук — зимняя еда. К таким «сезонным» рецептам можно отнести и *«икру из творога»*: на 1 ст. творога и небольшое количество мягкого сливочного масла — одна луковица, натертая на мелкой терке (или размельченный чеснок), щепотка красного или черного перца, тмин (по вкусу).

ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

Мягкий творог, взбитый со сметаной или сливками, смешать с замоченными изюмом и мелко нарезанной курагой. Посыпать нарубленными орехами. Украсить дольками апельсина, мандарина, сливы, абрикоса, яблока (любых фруктов по сезону).

Некоторые кулинары, сочетая творог с фруктами, проявляют незаурядную фантазию. Например, творог, взбитый с медом и цедрой цитрусовых, раскладывают на половинках любых фруктов (в том числе и консервированных) или вырезанных из них пластинках. Цедру с лимона и апель-

сина быстро и экономично можно снять при помощи обычной терки.

ТВОРОЖНАЯ ШАРЛОТКА

В протертый творог (1/2 кг) добавить сметану или сливки (1 ст.) и мед по вкусу. Ржаной черствый хлеб (300 г) натереть на крупной терке, смешать с корицей. Яблоки (6—7 шт.) также натереть крупно. На дно смазанной маслом формы уложить слоями творог, хлеб, яблоки и т. п. Верхний слой — хлеб. Украсить взбитой сметаной, ломтиками яблок и запечь в духовке.

Блюдо сытное, но сочетание творога с черным хлебом несколько грубовато...

ТВОРОЖНО-СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Творог (200 г) растереть с мягким сливочным маслом (50 г) и тертым сыром (2—3 ст. ложки). Добавить соль, перец. Скатать шарики величиной с крупный грецкий орех и обвалять в ржаных сухарях или толченых орехах.

Блюдо солидное, «калорийное» и даже, может быть, парадное... Однако творог, в принципе хорошо сочетаясь с сыром как с родственным продуктом, все же по вкусу подходит не к каждому сыру. Эту задачу можно решить только экспериментально-индивидуальным путем.

ТВОРОЖНИКИ «СЫРОГО» ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натереть на мелкой терке морковь, огурец и не более 1 ст. ложки редьки. Добавить рубленую зелень, измельченный зубчик чеснока. Смешать с творогом, уложить в салатник и украсить веточками зелени.

Подобный рецепт приводит В. С. Михайлов в книге «Еда — дело серьезное» (1988). Однако придется отказаться от томатной пасты, которая несовместима с творогом. Впрочем, «сырые» творожники хороши и без пасты: достаточно пикантный вкус придает им редька. Ее немного, но она «делает погоду».

ТВОРОЖНИКИ ДОМАШНИЕ

Около 250—300 г творога (на 2—3 порции) смешать с 1 яйцом, щепоткой соли. Добавить 2 ст. ложки манной крупы и примерно такое же количество муки (лучше — серой), чтобы тесто получилось, как мягкая глина. На посыпанной мукой доске сформировать «валик» диаметром 5—6 см и разрезать поперек на части толщиной в 2 пальца. Обвалять каждый творожник

в муке и поджарить на сковороде или, смазав сверху сметаной, запечь в духовке. Подавать со сметаной, медом или зеленью.

Если творог слишком влажный, то его нужно отпрессовать, иначе в тесто придется добавлять лишнее яйцо и много муки, что значительно испортит вкус творожников, но главное — сделает их чрезвычайно тяжелой едой.

Вариантов приготовления теста для творожников очень много: каждая национальная кухня претендует на свой особый рецепт. В Румынии, например, в состав творожной массы вводят немного масла (не более 1 ст. ложки на 200—300 г творога), сахар или мед, лимонную цедру. В Болгарии явно увлекаются яйцами — до 2 шт. на 200 г! А вот в старых рецептах обходились всего 2 яйцами на 2 фунта (800 г) творога. В тесто вбивали немного сметаны, а о сахаре — нигде ни слова. Правда, в одной из поваренных книг сказано: «Подавать с медом». Это и есть самый лучший совет.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

На $^1/_2$ кг творога (4 порции) взять 2—3 моркови, натертых на мелкой или крупной терке, добавить 1—2 яйца, 1—2 ст. ложки манной крупы, немного меда или сахара (1—2 ст. ложки), щепотку соли. Добавив примерно $^2/_3$ ст. муки (лучше — серой), замесить не очень крутое тесто. Сформировать сырники и обвалять в муке. Поджарить или запечь. Подавать со сметаной.

Почти во всех рецептах морковь рекомендуется предварительно отваривать или тушить в воде с небольшим количеством масла. Однако это лишняя операция: морковь отлично пропаривается и в духовке, и на сковороде (если, поджарив с одной стороны, творожники перевернуть, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне).

Когда речь шла об омлетах с овощами, почти всегда крахмалистые (и даже некрахмалистые) овощи приходилось (скрепя сердце) подвергать предварительной тепловой обработке: яйца жарятся (или запекаются) так быстро, что овощи не успевают дойти «до кондиции». При приготовлении творожников и всех блюд из творога никакой предварительной тепловой обработки овощей не требуется.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

На $^1/_2$ кг творога — 2—3 яйца, немного манной крупы (не более 2 ст. ложек), соль или сахар по вкусу. Добавить столько муки, чтобы можно было замесить не очень

крутое тесто. На доске, посыпанной мукой, скатать длинные колбаски диаметром не более 2 см. Нарезать их на части и опустить в подсоленную кипящую воду. Варить на медленном огне, пока вареники не всплывут. Подавать с маслом или сметаной, а также с зеленью, сухарным соусом.

Иногда, чтобы вареники были «пышнее», творог растирают с небольшим количеством сметаны (2 ст. ложки) или с 20—30 г размягченного масла.

Ленивые вареники, пожалуй, более экономичная и полезная еда, чем жареные или даже запеченные творожники: первые требуют довольно большого количества масла, а вторые — порядочного времени. Ленивые вареники готовы в считанные минуты.

Очень вкусные ленивые вареники можно приготовить и из *молочного белка*, который получают из скисшего (но еще не «севшего») молока при нагревании на слабом огне. Кастрюлю быстро охлаждают, а белый плотный сгусток откидывают на сложенную вчетверо марлю. Через 1—2 ч получится приятный на вкус молочный белок. Он особенно полезен в питании тех, кто отказывается от мяса, рыбы и т. п. или по каким-либо причинам значительно ограничивает их потребление. Самый экономичный рецепт: 200—300 г молочного белка растереть с 1 ст. ложкой манной крупы, яйцом, 1 ч. ложкой сахара или меда, щепоткой соли. Хороши и запеканки с самыми различными овощами, и «биточки». Однако поистине чудовищным является сочетание молочного белка с рыбным фаршем — так называемый «белип», которым очень любят кормить детишек в детских садах.

Сыворотка, остающаяся при получении молочного белка (а также обычного творога), содержит минеральные соли, молочный сахар, она оказывает легкое послабляющее действие. Можно рекомендовать *полезный напиток*: взбить 1/2 ст. сыворотки с 1/2 ст. капустного рассола, добавить немного меда.

ГАЛУШКИ ИЗ ТВОРОГА

Замесить тесто из 1/2 кг творога, 2 яиц, 1 ст. муки, сахара или меда по вкусу, 1 ст. ложки растопленного масла, щепотки соли. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и разрезать на 4 части. Из каждой скатать «колбаски», приплюснуть и разрезать наискосок на ромбики. Варить в подсоленном кипятке, пока не всплывут. Подавать со сметаной или сухарным соусом. Готовые галушки можно запечь в духовке, залив сметаной.

Н. В. Гоголь сказал бы, что это вовсе не галушки, раз они не сварены в супе или молоке, но, конечно, и наши ему бы понравились: жизнь не больно баловала его, хотя в молодости он был большим знатоком и русской, и малороссийской кухни...

ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

На 1 фунт (400 г) творога взять 1 горсть муки, $1^1/_2$ ст. ложки сметаны и 2 яйца. Тщательно растереть. Сформировать лепешки и обжарить на легком огне. Полить сметаной, посыпать корицей.

А вот оладьи для гурманов. Мягкое сливочное масло (15—20 г) растереть с 2 желтками и смешать с отжатым и протертым творогом (200 г). Взбить белки, положить их на творожную массу и посыпать сверху 1 ч. ложкой (с верхом) крахмала. Осторожно (но тщательно) перемешать. Формировать небольшие «котлетки», обваливать их в муке и поджаривать на перетопленном масле до золотистого цвета. Подавать с зеленью, сметаной, медом. Оладьи получаются поистине воздушными, ведь они совсем без муки. Однако именно поэтому процедура их обваливания требует особой сноровки. Не поддавайтесь на соблазн выкладывать тесто на сковороду ложкой! Оладьи, обваленные в муке, отличаются от необваленных, как небо от земли.

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ

Яблоки (2 шт.) очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу (2—3 шт. средней величины) отварить, охладить, очистить и мелко натереть. Творог ($^1/_2$ кг) смешать с мукой (1 ст. с верхом), яйцами (2 шт.), мягким сливочным маслом (30—40 г), молоком или сливками (1 ст.) и солью. Добавить подготовленные яблоки, свеклу и тщательно перемешать. Жарить на горячей сковороде. Подавать со сметаной, медом.

Это блюдо не нуждается в обогащении, его предостаточно: свекла, яблоки, мед.

ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

Пропустить через мясорубку $^1/_2$ кг творога, добавить 30 г растопленного сливочного масла, 2 взбитых с 1 ст. ложкой сахара яйца, 30 г манной крупы, ванилин, а также 100 г размоченного и обсушенного изюма и замесить тесто. Выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (или противень), разровнять, окропить

сметаной, сбрызнуть маслом и держать в горячей духовке 25—30 мин. Подавать со сметаной.

Тесто для запеканок готовят так же, как и для творожников. Иногда желтки отдельно растирают с сахаром, а белки взбивают до плотной пены и добавляют в готовую творожную массу. Вместо манной крупы можно, конечно, использовать пшеничную (предпочтительно — серую) муку. Верх запеканки заливают яйцом, взбитым со сметаной, но это лучше делать после того, как запеканка простоит в духовке примерно половину положенного срока, т. е. минут десять (чтобы не подгорело яйцо).

Старинный рецепт *творожного коровая* (вспомните «коровай из проса») ничем не отличается от рецептов запеканок, только кулинары настоятельно рекомендуют творог, предназначенный для «коровая», с вечера класть под гнет, чтобы он стал предельно сухим. Зато и вбивали в него 5 яиц на 2 фунта, причем — желтки отдельно, белки — отдельно. О сахаре, как и во многих старых рецептах, ни слова. О соли также упоминается редко, но все же...

ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ

Мелко натереть около $^1/_2$ кг сырой, отваренной или припущенной, а затем протертой моркови. Охладить до 40—50°, добавить 200 г творога, меда по вкусу, яйцо, щепотку соли, 60—80 г размоченного пшеничного хлеба без корки (лучше — серого). Разложить по смазанным маслом и посыпанным сухарями порционным сковородам, сверху — кусочки сливочного масла. Подавать со сметаной.

Если желтки и взбитые белки вводить в творожную массу отдельно, да к тому же варить ее на пару (на водяной бане), то такое блюдо называется *«суфле»*. А если желтки растереть с медом, мягким сливочным маслом и творогом (обязательно пропущенным через мясорубку), мукой или пшеничными сухарями, а под конец положить взбитые в крепкую пену белки, то получится *пудинг*. Форму при этом нужно густо смазать маслом, слегка посыпать сахарным песком, поставить в другую посуду с решеткой на дне и налить в нее горячей воды до половины высоты формы (в которой находится будущий пудинг). Варить под крышкой не менее 30 мин, пока уже готовый пудинг не станет отставать от краев формы. В пудинг часто вводят орехи, изюм и т. п.

Суфле и пудинг — довольно хлопотные блюда, но они выручают, когда, допустим, в доме находится выздоравливающий больной, которому ох как хочется чего-нибудь необыкновенного.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ

Сварить вязкую манную кашу из 2 ст. воды и $^{3}/_{4}$ ст. манной крупы. Тыкву (1 кг) нарезать кусочками, припустить. В манную кашу добавить тыкву, творог ($^{1}/_{2}$ кг), 3 яйца, сахар или мед по вкусу, тмин. Выложить на противень, смазать взбитым яйцом (но не сразу, а после того, как запеканка простоит в нагретой духовке половину времени) или небольшим количеством сметаны. Подавать со сметаной, зеленью.

Запеканки и другие творожные блюда, являясь близкими родственниками творожников (сырников), все же открывают больше возможностей для разнообразия, и при этом именно в главном своем содержимом (после творога, конечно) — «мучной» основе. Это манная крупа и сваренная из нее каша, размоченный пшеничный хлеб или сухари и... крахмал («Оладьи для гурманов»).

Серия 4 — сыр и брынза. Приправы?

Принципы приготовления

Уже с первых разделов книги не один раз упоминались сыр и брынза в составе самых различных блюд — и холодных, и горячих. Эти продукты могут служить приправой ко всем салатам, приготовленным овощам, мучным и крупяным блюдам и соусам, достойно завершая их вкус. Сыр и брынза по вполне понятным причинам начисто исчезают только из одной серии блюд, где речь идет о приготовлении мяса, рыбы, птицы и иже с ними.

Конечно, сыр и брынза могут служить и самостоятельной едой, однако в обязательном сопровождении кислых фруктов, зеленых и некрахмалистых, а также крахмалистых овощей. Такие блюда нередки во французской кухне — очень уважаемой нами за изысканную простоту и за иногда неожиданные, но всегда совершенные вкусовые находки. Однако, по совести говоря, при нашей приверженности к натуропатии в блюдах из сыра и брынзы (и родственных ей сыров — чанаха, сулугуни, осетинского и т. п.) трудно определить, где они выступают как основные компоненты, а где как второстепенные, настолько необходимо их щедрое обогащение витаминами и минералами фруктов и овощей. Правда, Г. Шелтон относился снисходительно к сырам (и орехам), так как они содержат значительное количество жиров, способных замедлить процесс разложения пищи

(например, в случае употребления этих продуктов одновременно с кислотами). Алиса Чейз даже предупреждала, что после порции любого зрелого сыра обязательно нужно съедать хотя бы дольку грейпфрута или апельсина, что ослабит действие микробов, которые могут содержаться (и почти всегда содержатся) в таком сыре.

Зрелые сыры... Диетологи-натуропаты относятся к ним весьма настороженно. Такие сыры трудно отличить от перезрелых, лежалых, в которых образуются продукты распада жиров и белков. Еще Авиценна приписывал (и, конечно, по тем же причинам) выдержанным сырам много вредных свойств (вплоть до образования камней в почках и желчном пузыре). Этим сырам все диетологи противопоставляют свежеприготовленные сыры из кислого молока и творога. Много рецептов приготовления домашних сыров можно найти в национальной кухне Индии, так как этому полноценному белковому продукту здесь издавна придавалось большое значение. Известно, что мясоедение было «завезено» и насаждалось в Индии монгольскими завоевателями, а затем — британскими колонизаторами. Однако, несмотря на это, Индия — все еще родина очень многих строгих вегетарианцев.

Деревенский сыр. Нагреть $^1/_2$ л молока. Когда оно закипит, добавить $^1/_2$ чашки йогурта, простокваши (или кефира — на худой конец), приготовленных накануне или за два дня до получения сыра. Довести до кипения (но не кипятить). Образовавшиеся сгустки отцедить через марлевый мешок и положить под гнет.

Легкий натуральный сыр. Довести молоко до кипения и добавить сок лимона. Молоко свернется. Остудив его, снова поставить на огонь. Когда четко обозначится граница между творогом и сывороткой, остудить смесь и отцедить через двойной марлевый мешок, а затем подвесить его, чтобы стекли остатки сыворотки.

Сливочный сыр. Сливки, прокисшие при комнатной температуре в течение 2 дней, вылить в марлевый мешок и отжать.

Домашний сыр. Подогреть молоко до умеренной температуры, а затем поставить в теплое место до полного скисания. Отцедить сыворотку. Слишком кислый творог можно прополоскать водой и снова отцедить, подвесив марлевый мешок, пока не стечет вся сыворотка. Положить под гнет. Подобные методы приготовления свежих сыров приняты у сыроедов, которые избегают значительной тепловой обработки продуктов.

К «магазинным» сырам настороженно относятся и вегетарианцы, сомневаясь в их «безубойном» происхождении. Дело в том, что в сыроваренном производстве для створаживания молока используется сычужина — органическое вещество (фермент), содержащееся в сычуге (одном из отделов желудка жвачных животных). В современной индусской поваренной книге сторонников ведической (классической индийской) культуры дается вполне логичный совет: позвонить на фабрику, где изготовляется сыр данного сорта, и спросить, используется ли сычужина (!!).

Органическими кислотами, витаминами и минеральными солями сыры небогаты, но по содержанию кальция они на высоте: 125 г сыра соответствуют 1 л молока. Некоторые исследователи даже утверждают, что 90 г равны 3 л молока. Сыр сыру — рознь, а все-таки, опасаясь нуклеиновых кислот и пуриновых оснований, лучше съесть кусок сыра, чем лишний кусок мяса.

Кулинары во все времена считали, что по своим вкусовым свойствам сыры больше всего подходят для использования в качестве приправ. При этом снижается потребление соли: она есть в сырах (в лучшем случае — до 2,5 %), но добавление ее в «чистом виде» всегда будет бóльшим, а главное — приправы из сыра примиряют многих любителей острой пищи с простыми овощными блюдами, придавая им пикантный вкус и аппетитный вид. Это ли не ценно в повседневной кухне, стремящейся к здоровому естественному питанию!

Приведенные рецепты можно (пусть с некоторой натяжкой) отнести к таким блюдам, в которых сыр или брынза выдвигаются на первое место.

СЫР С ТВОРОГОМ

По 200 г тертого сыра и мягкого творога смешать со 100 г сметаны. Если сыр неострый, добавить немного соли. Подавать с зеленью, любыми овощами.

Сыр и творог — родственные молочные продукты. Это блюдо приведено здесь как «тамбур» между серией творога и серией сыра.

ФРАНЦУЗСКИЙ ДЕСЕРТ ИЗ СЫРА

Нарезать тонкими ломтиками 150—200 г любого сыра и 1—2 кисло-сладких яблока, добавить горсть орехов, лимонный, апельсиновый или грейпфрутовый сок. Подавать с поджаренным на сухой сковороде ржаным или отрубным хлебом.

Сыр, конечно, должен быть самым свежим. Если же все-таки его нужно хранить долгое время, то следует завернуть его во влажную салфетку, а лучше — поместить в небольшую кастрюльку с крышкой, а рядом с сыром положить кусочек сахара. Ну а рецепт очень хорош, как и все французские, когда кулинар не очень стремится удивить публику.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАКУСКА

Пучок мелко нарубленной петрушки и 4—5 долек измельченного чеснока смешать со 100 г тертого сыра. Посолить, поперчить, добавить сметану.

Сыр всегда можно заменить брынзой или любым другим рассольным сыром — чанахом, сулугуни и т. п. Такие сыры содержат много соли, и от нее приходится избавляться даже не ради пользы, а чтобы их вообще можно было есть. Диетологи-классики обычно рекомендуют тонкие ломтики брынзы заливать на некоторое время кипятком. Однако это малоэффективно: свернувшиеся белки делают брынзу подобной резине, не говоря уже о потере ценных пищевых свойств. А между тем есть способ вымачивания брынзы, при котором сохраняются и ее польза, и естественный вкус (см. «Бутерброды»).

СЫРНЫЙ САЛАТ

Сыр (100 г на порцию) и болгарский перец тонко нарезать. Репчатый и зеленый лук порубить. Заправить растопленным маслом, смешанным с кислым соком. Положить по столовой ложке смеси на листья любого салата. Украсить зеленью.

Сыр не сочетается с яйцами, но эти продукты взаимозаменяемы (только в случае яиц нельзя использовать кислые добавки). Например, стручки фасоли одинаково хороши и с сыром, и с яйцами, особенно если их посыпать зеленью и полить разогретым маслом.

А все-таки как-то обидно, что сыр и яйца не сочетаются, ведь если прямоугольные пластины сыра опустить на секунду в воду и обвалять в муке или сухарях, а затем смочить во взбитом яйце и обжарить, то...

ЛЕТНИЙ ГЮВЕЧ

Репчатый лук (3—4 головки) мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Добавить небольшие кусочки болгарского перца (1 кг), помидоры (1 кг) и все вместе протомить на сковороде. Поперчить. Смешать с измельченной

брынзой (250 г) и нарезанной петрушкой. Залить сметаной и запечь до образования румяной корочки.

Рецепт болгарский, как и три следующие. Болгары, как известно,— большие мастера сочетания брынзы с овощами. Правда, и румыны тоже...

БРЫНЗА С ВАРЕНЫМ ЛУКОМ

Очистить несколько одинаковых по размеру луковиц и отварить их в овощном подсоленном бульоне. Уложить на блюдо и посыпать размельченной брынзой, смешанной с зеленью петрушки, сельдерея или укропа. Добавить щепотку красного перца, полить растопленным маслом.

БРЫНЗА С ТЫКВОЙ

Тыкву средней величины разрезать на 4 части, удалить семена и сварить в чуть подсоленной воде. Очистить от кожуры, нарезать пластинами. Укладывать на противень ломтики тыквы, пересыпая измельченной брынзой. Сверху — ряд нарезанных кружками помидоров (3—4 шт.). Сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку.

БРЫНЗА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Разобрать на соцветия крупный кочан и отварить в подсоленной воде. Откинуть. Довести до кипения 2 ст. отвара, добавить 1 ст. ложку сливочного масла, растертого с 1 ст. ложкой муки, разведенной небольшим количеством холодной воды. Варить соус на слабом огне, непрерывно помешивая в течение 8—10 мин, затем всыпать 1 ст. измельченной брынзы и немного перца. Довести до кипения и снять с огня. Залить капусту и посыпать зеленью.

Во всех этих трех рецептах брынзу, пожалуй, не назовешь лишь приправой, хотя...

КОЛБАСА ИЗ БРЫНЗЫ

Тщательно растереть в меру обессоленную брынзу с куском мягкого сливочного масла или 1 ст. ложкой сметаны. Добавить несколько толченых долек чеснока (или мелко натертого лука), немного перца по вкусу. Придать полученной смеси форму колбасы, завернуть в пергаментную бумагу или фольгу и на несколько часов поставить в холодильник.

Здесь уж не назовешь брынзу приправой, а вот в настоящей колбасе мясо в большинстве случаев иначе не назовешь...

СУП ИЗ БРЫНЗЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА

Нарезать 4—5 головок репчатого лука, обжарить в 2—3 ст. ложках перетопленного масла, не подрумянивая. Добавить 2 ст. ложки муки и слегка протомить с луком. Развести небольшим количеством воды или овощного отвара, а затем добавить до нормы на 3—4 порции. Проварить несколько минут на слабом огне, снять кастрюлю и всыпать 1 ст. размельченной брынзы.

Суп из кабачков с брынзой, пожалуй, вкуснее, но этот чем-то напоминает знаменитый французский луковый суп.

СУП ИЗ БРЫНЗЫ И КАБАЧКОВ

Нарезать кабачки кубиками и сварить в подсоленной воде (15—20 мин). Прогреть на сковороде 1 ст. ложку муки с 1 ст. ложкой масла. Развести отваром кабачков, взяв сначала небольшое его количество. Затем перелить в кастрюлю, добавить кабачки и поставить на огонь. Выключив плиту, заправить суп 1 ст. размельченной брынзы (на крупной терке или с помощью простой вилки). В тарелку — нарубленная зелень, мелкие гренки.

Если сваренные кабачки протереть через сито, то суп получится еще нежнее и вкуснее: брынза органично сольется с кабачками в одну благоуханную массу.

ГОЛЛАНДСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Консервированную или свежесваренную стручковую фасоль (примерно 300 г) размять. Влить 4 ст. овощного бульона или воды. Мелко нарезать зеленый лук, 1 головку репчатого лука, $^1/_2$ небольшого кочана белокочанной или цветной капусты и припустить в масле и небольшом количестве воды около 10 мин, затем положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и 100 г тертого сыра.

Такой суп готовят и из предварительно замоченной сухой фасоли. Пожалуй, ему может принадлежать не последнее место в вегетарианской диете: все-таки полноценная белковая основа. То же относится и к супам из плавленых сырков.

СУП ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Вскипятить воду (на 2—3 порции — $^1/_2$ л), снять с огня и затем (когда вода немного остынет) добавить один размельченный плавленый сырок, красный перец и снова слегка прогреть до полного растворения сырка. Полученной смесью залить нарезанные соломкой огурцы (4—5 шт.), мелко нарубленную луковицу и зелень петрушки.

Плавленый сыр... Строгие поборники натуропатии (очень уважаемые люди — Харри Бенджамин и Кеннет Джеффри) исключают его из своих диет как продукт переработанный, полученный с помощью переплавки натуральных сыров. Однако в наше время перезрелым, лежалым сырам лучше предпочесть свежий, неострый плавленый сырок.

Одно важное условие: плавленые сырки нельзя кипятить!

СУП ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА С ОВОЩАМИ

Один плавленый сырок (на две порции) мелко порезать, залить водой и нагревать до полного растворения, не доводя до кипения. Приготовить полную столовую тарелку овощей: нашинкованную капусту, натертые на крупной терке морковь, свеклу, корешки петрушки и сельдерея, нарезанные репчатый лук и чеснок, всякую зелень (связанную в пучок). Опустить овощи в горячую воду с растворившимся сырком и снова довести до кипения. Кастрюлю с супом поставить упревать в теплое место на 1 ч.

Это вкусная и полезная еда без нарушения законов правильного питания.

СУП...

Морковь нашинковать соломкой, смешать с размельченным (на терке) плавленым сырком, залить горячей водой, прогреть 2—3 мин и охладить. В готовую смесь добавить натертые на крупной терке 2—3 редьки (на 100 г плавленого сыра). Подавать со сметаной и зеленью.

Как назвать этот суп: «сырковым» или «редечным»? Но «полусыроедческий» он наверняка.

ПЕЧЕНЬЕ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Измельчить на полукрупной терке половину плавленого сырка (50 г), смешать с 75 г мягкого масла (или маргарина), одним яйцом и одним тонким стаканом муки. Поставить на полчаса в холодильник. Раскатать тесто толщиной $^1/_3$ см. Вырезать мелкие кружки или палочки, положить на большой противень, смазанный маслом. Сверху — взбитое яйцо и тмин. Выпекать в негорячей духовке всего около 15 мин.

Конечно, в этом рецепте сыр далеко не первостепенный компонент, но уж очень хотелось закончить книгу на чем-нибудь необычайно экономичном и вкусном. Так что простите меня и спасибо за внимание.

ПРЕДМЕТ ВЫСОКОЙ МОРАЛИ...

Алиса Чейз, выдающийся теоретик и практик науки о питании, в предисловии к книге «Питание и здоровье», изданной в 1954 г., писала, что эта книга предназначена для тех, «кто собирается читать ее с открытым сердцем и принимать все новое без предрассудков». Этими словами ученица и соратница великого реформатора питания Ж. Х. Тильдена предельно искренне выразила заветное желание каждого автора, отдающего свое произведение на суд читателя. Она была уверена в том, что приготовление пищи, основанное на научных принципах, представляет собой «восхитительное сочетание искусства и науки...».

Такие же мысли о роли кулинарии в жизни человека высказывали многие ученые, писатели, философы всех времен. Еще в XVI в. Мишель де Монтень в своем знаменитом труде «Опыты» писал, что «искусство кухни — это предмет высокой морали». Он отвергал распространенное мнение, будто кулинария призвана лишь «ублажать прихоти чревоугодников».

В настоящей книге часто используются рецепты старинных русских поваренных книг, но, безусловно, едва ли не так же часто в них приходилось вносить некоторые поправки согласно законам, установленным диетологами-натуропатами, ведь, как они считают, болезни нередко вызываются порочными и негигиеничными обычаями в питании и питье, которые с годами прочно укоренялись в быту. К тому же в наше время уже нельзя питаться по старинке: появились новые высококонцентрированные и высококалорийные продукты, между тем как физические нагрузки снизились, а психические значительно возросли. Немаловажное значение имеет и загрязнение окружающей среды.

И все же многие рецепты старых и народных национальных блюд в принципе можно считать безупречными,

они-то и послужили основой для создания «синтетической» кухни, приемлемой для нас и доступной каждой семье даже в наше сложное, беспокойное и, увы, небогатое время.

Натуропатия не противопоставляет себя официальным направлениям науки. Она считает, как сказал больше всего прославившийся именно этим своим изречением французский хирург Амос Паре, что «Бог излечивает раны после того, как врач очистит и забинтует их надлежащим образом». Это относится и к диетологам-натуропатам. Они стремятся установить здоровые принципы питания, основанные на законах физиологии и психологии пищеварения, предоставляющие человеческому организму режим наибольшего благоприятствования в очищении и оставляющие последнее слово за Великой матерью — ПРИРОДОЙ.

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Салаты из съедобных дикорастущих трав

Травные и плодовые чаи

Салаты из зеленых и некрахмалистых овощей

(огородная зелень, лук зеленый и репчатый, чеснок, белокочанная и краснокочанная капуста, кольраби, огурцы, редис, редька, репа, болгарский сладкий перец, помидоры, зеленый горошек)

Салаты и блюда из сырых крахмалистых овощей
(свекла, морковь, тыква, корешки сельдерея, петрушки и хрена)

Соки плодов, овощей и трав

Бутерброды

Вареные овощи

Запеченные овощи

Оладьи и котлеты

Овощи в тесте

Каши

Вегетарианские пловы

Крупеники, макаронники, «сухарники»

Вареные и запеченные мясо и рыба

Блюда с яйцами и яичные блюда

Творог и творожники

Сыр и брынза. Приправы?

СОДЕРЖАНИЕ

Научно-художественное издание

Инна Иосифовна Литвина

КУЛИНАРИЯ ЗДОРОВЬЯ

От принципов — к рецептам

Заведующая редакцией
А. Е. Касаткина
Редактор
Е. В. Травникова
Младший редактор
Т. Б. Сыромятникова
Художественный редактор
П. А. Северцев
Технический редактор
Н. А. Суровцова
Корректоры
С. В. Трушкина, Н. А. Карелина

Сдано в набор 17.04.92. Подписано к печати 22.07.92. Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура Гельветика. Офсетная печать. Усл. п. л. 15,96. Усл. кр.-отт. 16,38. Уч.-изд. л. 16,80. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8535. Зак. 46

Издательство «Физкультура и спорт»
101421, Москва, Долгоруковская ул., 27

Набрано в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО «Первая Образцовая типография» Министерства печати и информации Российской Федерации.
113054, Москва, Валовая, 28.

Отпечатано в Московской типографии №13
107005, г.Москва, Денисовский переулок, д.30

И. И. ЛИТВИНА

Кулинария здоровья

ОТ ПРИНЦИПОВ – К РЕЦЕПТАМ

БОЛЕЕ 500
РЕЦЕПТОВ БЛЮД –
ПОЛЕЗНЫХ, ВКУСНЫХ
И ДОСТУПНЫХ
КАЖДОЙ СЕМЬЕ
НЕЗАВИСИМО
ОТ ЕЕ ДОСТАТКА
И ВОЗМОЖНОСТЕЙ
СОДЕРЖИТ
ЭТА КНИГА, КОТОРАЯ
ПОЗНАКОМИТ
ЧИТАТЕЛЕЙ
С ПРИНЦИПАМИ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ
ПРОДУКТОВ
И ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ
ПОЛОЖЕНИЯМИ
ОБ ОСНОВАХ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ
СОГЛАСНО УЧЕНИЮ
ДИЕТОЛОГОВ-
НАТУРОПАТОВ

И. Литвина



